

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО
 СШОР №10 «Олимп»
 _____/О.В. Малахов/
 «__» _____ 202__ г.

**Годовой учебно-тренировочный план
 по дополнительной образовательной программе спортивной
 подготовки по виду спорта «прыжки в воду»
 на 2025-2026 учебный год**

№ п/ п	Разделы	Этапы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в астрономических часах)									
		2	3	3	3	3	3	3	3	4	5
		Год обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	Весь период	Весь период
		Наполняемость групп									
		12-24			8-16					4-8	2-4
		Количество часов в неделю									
		4,5	6	6	10	10	10	14	14	20	24
1.	Общая физическая подготовка	96	98	98	104	104	104	109	109	156	125
2.	Специальная физическая подготовка	70	81	81	156	156	156	233	233	260	312
3.	Спортивные соревнования	--	6	6	26	26	26	36	36	52	62
4.	Техническая подготовка	59	94	94	178	178	178	269	269	416	537
5.	Тактическая подготовка	--	6	6	10	10	10	15	15	31	38
6.	Теоретическая подготовка	7	9	9	10	10	10	15	15	21	12
7.	Психологическая подготовка	--	9	9	10	10	10	15	15	21	38
8.	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	6	6	6	14	14	31	37
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	--	3	3	10	10	10	15	15	42	75
10	Тестирование и контроль	2	6	6	10	10	10	7	7	10	12
Всего часов за 52 недели:		234	312	312	520	520	520	728	832	728	1248

