

**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор МБУДО  
 СШОР №10 «Олимп»  
 \_\_\_\_\_/О.В. Малахов/  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**Годовой учебно-тренировочный план  
 по дополнительной образовательной программе спортивной  
 подготовки по «Спорту лиц с поражением опорно-двигательного  
 аппарата» (спортивная дисциплина - плавание)  
 на 2025-2026 учебный год**

№ п/ п	Разделы	Этапы 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	4	
		Год обучения										
		1	2	3	1	2	3	4	5	Весь период		Весь период
		Количество часов в неделю										
		4,5	6	6	8	8	8	10	10	14	20	
1.	Общая физическая подготовка		100	100	92	92	125	146	146	109	146	
2.	Специальная физическая подготовка		70	70	100	100	92	104	104	211	364	
3.	Техническая подготовка		115	115	141	141	112	176	176	226	302	
4.	Тактическая подготовка		6	6	8	8	8	10	10	22	31	
5.	Психологическая подготовка		6	6	17	17	21	21	21	44	31	
6.	Теоретическая подготовка		6	6	21	21	21	21	21	36	21	
7.	Спортивные соревнования и контрольные тренировки		6	6	12	12	12	21	21	22	21	
8.	Инструкторская и судейская практика		-	-	8	8	8	-	-	29	62	
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	3	17	17	17	21	21	29	62	
<b>Всего часов за 52 недели:</b>			<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	

Старший инструктор-методист  
 отделения плавания и прыжков в воду

С.Г. Лобанова