

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

**Годовой учебно-тренировочный план
 по дополнительной образовательной программе спортивной
 подготовки по виду спорта «Спорт слепых»
 (дисциплина плавание)
 на 2022-2023 учебный год**

Мужчины, класс «В2», «В3»									
№ п/ п	Разделы	Этапы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)							
		2		2		3		3	
		Год обучения							
		До года		Свыше года		До года		Свыше года	
		Весь период			Весь период				
		Наполняемость групп							
		3-8		3-8		2-6		2-6	
2-4			1-2						
Количество часов в неделю									
6		7		10		12			
15			17						
1.	Общая физическая подготовка	200	233	260	312	257	141		
2.	Специальная физическая подготовка	25	29	88	106	218	354		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	13	31	53		
4.	Техническая подготовка	69	80	114	137	156	176		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	11	22	25	40	44		
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	6	16	18		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	7	10	13	23	27		
8.	Интегральная подготовка	7	4	10	12	38	71		
Всего часов за 52 недели:		312	364	520	624	780	884		
Женщины, класс «В2», «В3»									
№ п/ п	Разделы	Этапы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)							
		2		2		3		3	
		Год обучения							
		До года		Свыше года		До года		Свыше года	
		Весь период			Весь период				
		Наполняемость групп							
		3-8		3-8		2-6		2-6	
2-4			1-2						
Количество часов в неделю									
6		7		10		12			
15			17						

		Год обучения					
		До года	Свыше года	До года	Свыше года	Весь период	Весь период
		Наполняемость групп					
		3-8	3-8	2-6	2-6	2-4	1-2
		Количество часов в неделю					
6	7	10	12	15	17		
1.	Общая физическая подготовка	115	135	173	206	218	141
2.	Специальная физическая подготовка	66	76	140	168	242	298
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	13	16	18
4.	Техническая подготовка	100	116	135	162	172	177
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	22	31	37	55	53
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	6	15	18
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	11	16	19	31	35
8.	Интегральная подготовка	3	4	10	13	31	44
	Всего часов за 52 недели:	312	364	520	624	780	884