

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 лиц с поражением ОДА»
 (спортивная дисциплина плавание)
 на 2022-2023 учебный год**

| <i>I функциональная группа, мужчины</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|------------|--|------------|---|------------|-------------------------------------|--|---------|--|------------|--|-------------|--|
| № 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 | | 4 | | | | | |
| | | Год обучения | | | | | | | | | | | | | |
| | | До года | | Свыше года | | До трех лет | | Свыше трех лет | | До года | | Свыше года | | Весь период | |
| | | Наполняемость групп | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2-4 | | 2-4 | | 2-4 | | 2-4 | | 1-2 | | 1-2 | | 1-2 | |
| | | Количество часов в неделю | | | | | | | | | | | | | |
| 4,5 | | 6 | | 8 | | 10 | | 12 | | 14 | | 16 | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 80 | 106 | 125 | 156 | 106 | 124 | | | | | 83 | | | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 48 | 62 | 83 | 104 | 162 | 189 | | | | | 233 | | | |
| 3. | Техническая подготовка | 93 | 125 | 146 | 182 | 200 | 233 | | | | | 247 | | | |
| 4. | Тактическая подготовка | - | - | 13 | 16 | 25 | 29 | | | | | 43 | | | |
| 5. | Психологическая подготовка | 2 | 4 | 8 | 10 | 37 | 44 | | | | | 58 | | | |
| 6. | Теоретическая подготовка | 9 | 6 | 17 | 21 | 32 | 36 | | | | | 50 | | | |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 6 | 12 | 16 | 25 | 29 | | | | | 42 | | | |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 4 | 5 | 12 | 15 | | | | | 26 | | | |
| 9. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | 3 | 8 | 10 | 25 | 29 | | | | | 50 | | | |
| Всего часов за 52 недели: | | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | | | | | 832 | | | |
| <i>II функциональная группа, мужчины</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 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 | | 4 | | 4 | | | |
| | | Год обучения | | | | | | | | | | | | | |

| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | До года | Свыше года | Весь период | |
|----------------------------------|---|----------------------------------|------------|-------------|----------------|------------|------------|-------------|-----|
| | | Наполняемость групп | | | | | | | |
| | | 4-8 | 4-8 | 3-6 | 3-6 | 2-4 | 2-4 | | 1-2 |
| | | Количество часов в неделю | | | | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 87 | 115 | 133 | 166 | 144 | 167 | 116 | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 47 | 62 | 100 | 125 | 168 | 196 | 250 | |
| 3. | Техническая подготовка | 75 | 100 | 116 | 146 | 169 | 197 | 208 | |
| 4. | Тактическая подготовка | - | - | 9 | 11 | 19 | 22 | 33 | |
| 5. | Психологическая подготовка | 7 | 7 | 17 | 21 | 25 | 30 | 50 | |
| 6. | Теоретическая подготовка | 14 | 19 | 21 | 26 | 24 | 29 | 42 | |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | 2 | 6 | 8 | 10 | 31 | 36 | 50 | |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 4 | 5 | 19 | 22 | 33 | |
| 9. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | 3 | 8 | 10 | 25 | 29 | 50 | |
| Всего часов за 52 недели: | | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | |

III функциональная группа, мужчины

| № 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 | 4 | | 4 |
| | | Год обучения | | | | | | |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | До года | Свыше года | Весь период |
| | | Наполняемость групп | | | | | | |
| | | 6-12 | 6-12 | 4-8 | 4-8 | 2-4 | 2-4 | 1-2 |
| | | Количество часов в неделю | | | | | | |
| | | | | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 75 | 94 | 87 | 109 | 94 | 109 | 108 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 52 | 70 | 100 | 125 | 181 | 211 | 258 |
| 3. | Техническая подготовка | 87 | 115 | 141 | 177 | 193 | 226 | 217 |
| 4. | Тактическая подготовка | - | 3 | 8 | 10 | 19 | 22 | 33 |
| 5. | Психологическая подготовка | 7 | 9 | 21 | 26 | 37 | 44 | 50 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 9 | 12 | 25 | 31 | 31 | 36 | 33 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | 2 | 6 | 13 | 16 | 19 | 22 | 33 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 9 | 10 | 25 | 29 | 50 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | 3 | 12 | 16 | 25 | 29 | 50 |

| Всего часов за 52 недели: | | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 |
|---|---|---|--|-------------|---|------------|-------------------------------------|-------------|
| I функциональная группа, женщины | | | | | | | | |
| № 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 | 4 | | 4 |
| | | Год обучения | | | | | | |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | До года | Свыше года | Весь период |
| | | Наполняемость групп | | | | | | |
| | | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| | | Количество часов в неделю | | | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 75 | 100 | 104 | 130 | 100 | 116 | 125 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 44 | 59 | 112 | 140 | 200 | 233 | 258 |
| 3. | Техническая подготовка | 75 | 100 | 121 | 151 | 168 | 197 | 208 |
| 4. | Тактическая подготовка | 5 | 3 | 8 | 10 | 19 | 22 | 34 |
| 5. | Психологическая подготовка | 12 | 16 | 21 | 26 | 44 | 51 | 58 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 17 | 22 | 25 | 31 | 38 | 44 | 41 |
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 6 | 12 | 16 | 24 | 29 | 41 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 6 | 7 | 17 |
| 9. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5 | 6 | 13 | 16 | 25 | 29 | 50 |
| Всего часов за 52 недели: | | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 |
| II, III функциональная группа, женщины | | | | | | | | |
| № 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 | 4 | | 4 |
| | | Год обучения | | | | | | |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | До года | Свыше года | Весь период |
| | | Наполняемость групп | | | | | | |
| | | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| | | Количество часов в неделю | | | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 94 | 125 | 133 | 166 | 156 | 182 | 158 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 47 | 62 | 104 | 130 | 187 | 218 | 283 |
| 3. | Техническая подготовка | 60 | 82 | 100 | 125 | 137 | 160 | 166 |
| 4. | Тактическая подготовка | 2 | 3 | 9 | 10 | 19 | 22 | 33 |
| 5. | Психологическая подготовка | 12 | 16 | 25 | 31 | 44 | 51 | 58 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 14 | 12 | 21 | 26 | 25 | 30 | 25 |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 7. | Участие в спортивных соревнованиях | - | <i>6</i> | <i>12</i> | <i>16</i> | <i>25</i> | <i>29</i> | <i>42</i> |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | <i>6</i> | <i>7</i> | <i>17</i> |
| 9. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | <i>5</i> | <i>6</i> | <i>12</i> | <i>16</i> | <i>25</i> | <i>29</i> | <i>50</i> |
| Всего часов за 52 недели: | | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 |