

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

СШОР №10 «Олимп»

_____/О.В. Малахов/

«__» _____ 202__ г.

**Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки «спорт слепых» (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	4	4
		Год обучения											
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	Весь период
Количество часов в неделю													
6	8	8	10	10	10	12	12	16	16	16	20		
1.	Общая физическая подготовка			196				263					
2.	Специальная физическая подготовка			58				125					
3.	Спортивные соревнования			--				12					
4.	Техническая подготовка			116				150					
5.	Тактическая теоретическая психологическая подготовка			26				25					
6.	Инструкторская и судейская практика			--				12					
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			12				25					
8.	Интегральная подготовка			8				12					
Всего часов за 52 недели:				416				624					

Старший инструктор-методист
отделения плавания и прыжков в воду

С.Г. Лобанова