

Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6		6-9		12-14		16-18		20-28	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		4	
		Наполняемость групп (человек)									
		15-30				12-24				7-14	
		1.	Общая физическая подготовка в часах	130-133	172-178	156-165	234-248	268-287	313-335	260-291	300-328
2.	Специальная физическая подготовка в часах	42-49	56-66	72-78	108-117	162-181	189-211	250-283	280-318	416-468	582-655
3.	Участие в спортивных соревнованиях в часах	-	-	3-6	6-10	14-26	17-30	80-100	94-112	125-146	175-204
4.	Техническая подготовка в часах	37-45	50-59	50-59	75-89	100-125	117-146	150-183	169-206	187-230	262-320

5.	Тактическая подготовка в часах	4-5	5-7	5-7	10-12	12-18	18-22	18-22	18-22	24-28	14-63
6.	Теоретическая подготовка в часах	4-5	5-7	5-7	8-10	12-18	14-20	14-20	14-20	16-22	14-63
7.	Психологическая подготовка в часах	4-5	5-7	5-7	8-10	12-18	14-20	14-20	14-20	16-22	14-63
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) в часах	9	8	8	9	12	14	14	14	14	30-49
9.	Инструкторская практика в часах	-	-	-	-	5-9	4-11	4-11	4-11	10-14	14-29
10.	Судейская практика в часах	-	-	-	-	5-9	4-11	4-11	4-11	10-14	14-29
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия в часах	2	4	4	4	8	8	8	8	8	36-49
12.	Восстановительные мероприятия в часах	2-4	4-6	4-6	6-8	14	16	16	17	27	39-49
Общее количество часов в год		234	312	312	468	624	728	832	936	1040	1456
Самостоятельная подготовка в часах		23-47	31-62	31-62	47-94	62-125	73-146	83-166	94-187	104-208	146-292

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402731

Владелец Олинчук Дмитрий Юрьевич

Действителен с 13.01.2025 по 13.01.2026