

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», дисциплина плавание

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап НП		УТ этап		Этап ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	весь период
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	12-14	14-16	18-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2 часа		3 часа		4 часа
		Наполняемость групп (человек)				
		6-12	5-10	5-10	3-6	1-2
		1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	118-156	156-208	204-234
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	52-68	68-92	204-234	204-234	282-344
3	Техническая подготовка (ТехП), час	46-64	64-84	190-216	190-216	282-344
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	10-12	12-16	38-44	44-50	28-34
5	Психологическая подготовка (ПП), час					
6	Теоретическая подготовка, час					
7	Участие в спортивных соревнованиях, час	-	-	18-20	20-24	46-58
8	Интегральная подготовка, час	4-6	12-20	18-20	20-24	18-22
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	4-6	32-38	26-30	30-34	38-46
10	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	12-16	16	18-22
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-832	936-1144