

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

*к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»,
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	8-10	10-12	16-20
		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	64-84	84-108	104-130
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	34-46	46-108	104-130	130-182	250
3	Техническая подготовка (ТехП), час	66-88	88-106	104-103	130-182	190
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	4-6	6-8	8-10	10-14	24
5	Психологическая подготовка (ПП), час	16-22	22-12	12-16	16-22	50
6	Теоретическая подготовка, час	16-22	22-12	12-16	16-22	50
7	Участие в спортивных соревнованиях, час	-	-	14-16	16-22	34
8	Интегральная подготовка, час	10-12	12-20	20-26	26-36	34
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	24-32	32-38	38-46	46-66	50
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-520	520-624	832