

## ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

*к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки  
по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»,  
дисциплина плавание*

| №<br>п/<br>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         |