

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
*к дополнительной общеразвивающей программе*  
**«Плавание»**  
*(спорт глухих, спорт ЛИН, спорт лиц с поражением ОДА, спорт слепых)*  
*для лиц старше 18 лет*

Разделы подготовки	Этап подготовки: СОГ		
Количество часов в неделю*	2	4	6
Количество занятий в неделю	1-2	2	3
<b>Теория физической культуры и спорта, час</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>32</b>
<b>Физическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>56</b>	<b>114</b>
Общая физическая подготовка, час	16	28	66
Специальная физическая подготовка, час	16	28	48
<b>Избранный вид спорта, час в т.ч.:</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>94</b>
Техническая подготовка, час	24	48	58
Психологическая подготовка, час	4	8	12
Восстановительные мероприятия, час	4	8	12
Контроль и зачетные требования, час	4	8	12
<b>Другие виды спорта, час</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>Всего часов</b>	<b>84</b>	<b>162</b>	<b>252</b>

\*Недельный режим работы зависит от психофизиологических особенностей группы.