

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
Теория физической культуры и спорта, час	10	18	32
Физическая подготовка	32	68	104
Общая физическая подготовка, час	16	34	52
Специальная физическая подготовка, час	16	34	52
Избранный вид спорта, час	44	74	116
<i>в т.ч.:</i>			
Техническая подготовка, час	32	48	68
Психологическая подготовка, час	4	8	12
Восстановительные мероприятия, час	4	10	12
Контроль и зачетные требования, час	4	8	24
Другие виды спорта, час	6	24	24
Всего часов	92	184	276

*Недельный режим работы зависит от психофизиологических особенностей группы.