

**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>18</b>	<b>32</b>
<b>Физическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>68</b>	<b>104</b>
Общая физическая подготовка, час	16	34	52
Специальная физическая подготовка, час	16	34	52
<b>Избранный вид спорта, час</b>	<b>44</b>	<b>74</b>	<b>116</b>
<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
<b>Другие виды спорта, час</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>Всего часов</b>	<b>92</b>	<b>184</b>	<b>276</b>

\*Недельный режим работы зависит от психофизиологических особенностей группы.