

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
*к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки  
 по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»,  
 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	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2 часа		3 часа		4 часа	
		Наполняемость групп (человек)					
		6-12		4-8		2-4	
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	100	208	114	146	126	156
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	62	82	126	148	248	314
3	Техническая подготовка (ТехП), час	104	62	178	208	250	314
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	4	4	10	12	24	32
5	Психологическая подготовка (ПП), час	12	18	30	36	42	52
6	Теоретическая подготовка, час	12	16	26	32	42	52
7	Участие в спортивных соревнованиях, час	6	8	16	18	16	20
8	Инструкторская и судейская практика, час	6	8	10	12	42	52
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	6	8	10	12	42	52
Общее количество часов в год		312	416	520	624	832	1044