

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «спорт слепых»,
дисциплина плавание

Для спортивной дисциплины плавание (мужчины, класс «В1»)							
№ 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					Индивидуальный план
		5	6	8	10		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2 часа		3 часа		4 часа	
		Наполняемость групп (человек)					
		2		1		1	
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	122	142	162	198	Индивидуальный план	
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	48	62	92	116		
3	Техническая подготовка (ТехП), час	68	82	107	134		
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	6	6	9	11		
5	Психологическая подготовка (ПП), час	6	6	9	11		
6	Теоретическая подготовка, час	4	6	7	10		
7	Участие в спортивных соревнованиях, час	-	-	5	6		
8	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	3	6		
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	8	8	13	16		
10	Интегральная подготовка	-	-	9	12		
Общее количество часов в год		260	312	416	502	Индивидуальный план	
Для спортивной дисциплины плавание (мужчины, класс «В2», «В3»)							
№ 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				Индивидуальный план	
		6	8	10	12		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2 часа		3 часа		4 часа	
		Наполняемость групп (человек)					
3-4		3-2		2			
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	187	250	162	306	Индивидуальный план	
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	25	30	88	105		
3	Техническая подготовка (ТехП), час	80	109	129	148		
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	3	4	6	7		
5	Психологическая подготовка (ПП), час	2	4	4	5		
6	Теоретическая подготовка, час	4	5	6	7		
7	Участие в спортивных соревнованиях, час	0	0	15	18		
8	Инструкторская и судейская практика, час	0	0	0	0		
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	7	8	10	14		
10	Интегральная подготовка	4	6	10	14		
Общее количество часов в год		312	416	520	624	Индивидуальный план	
Для спортивной дисциплины плавание (женщины, класс «В1»)							
№ 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					
		5	6	7	10	Индивидуальный план	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2 часа		3 часа		4 часа	
		Наполняемость групп (человек)					
		2		1		1	
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	91	111	129	179	Индивидуальный план	

2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	57	82	97	148			
3	Техническая подготовка (ТехП), час	82	75	96	134			
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	6	7	7	10			
5	Психологическая подготовка (ПП), час	6	6	5	6			
6	Теоретическая подготовка, час	6	7	6	7			
7	Участие в спортивных соревнованиях, час	0	0	7	10			
8	Инструкторская и судейская практика, час	0	0	3	6			
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	8	8	11	12			
10	Интегральная подготовка	3	3	3	8			
Общее количество часов в год		260	312	364	520		Индивидуальный план	
Для спортивной дисциплины плавание (женщины, класс «В2», «В3»)								
№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					Индивидуальный план	
		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	Индивидуальный план		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2 часа		3 часа		4 часа		
		Наполняемость групп (человек)						
		3-4		3-2		2		
		1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	112	147	180		230
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	82	91	149	169			
3	Техническая подготовка (ТехП), час	75	138	137	162			
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	7	10	10	10			
5	Психологическая подготовка (ПП), час	6	7	6	7			
6	Теоретическая подготовка, час	6	9	7	10			

7	Участие в спортивных соревнованиях, час	0	0	11	11	
8	Инструкторская и судейская практика, час	0	0	3	6	
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	8	10	11	11	
10	Интегральная подготовка	3	4	8	8	
Общее количество часов в год		312	416	520	624	Индивидуальный план