

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МАУ ДО СШОР "Олимп"  
 В.В.Емельянов  
 2024г.



Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки отделения адаптивного спорта - спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина плавания) на 2024-2025 учебный год  
 I функциональная группа

№ п/п	Содержание	Этапы и годы подготовки													
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	1			
		Недельная нагрузка в часах													
		4,5-6	6-8		6-8		8-10	8-10	8-10	10-12	10-12	12-14	14-16	18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	
		Наполняемость групп(человек)													
		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
		Возрастные границы лиц, проходящие спортивную подготовку (лет)													
7	7	7	7	7	7	9	9	9	9	9	12	12	14		
1.	Общая физическая подготовка	76	96	96	135	96	135	120	135	135	135	155	170	200	130
2.	Специальная физическая подготовка	46	56	56	80	56	80	85	105	105	105	124	180	200	280
3.	Техническая подготовка	90	120	120	149	120	149	136	164	164	164	200	220	250	270
4.	Тактическая подготовка	4	6	6	8	6	8	10	14	14	14	18	20	32	42
5.	Психологическая подготовка	4	6	6	6	6	6	14	20	20	20	22	24	34	60
6.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	5	10	10	20	10	20	26	36	36	36	46	46	46	46
7.	Участие в спортивных соревнованиях	3	6	6	6	6	6	8	16	16	16	24	24	24	24
8.	Инструкторская и судейская практика	3	6	6	6	6	6	6	10	10	10	10	14	14	20
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	6	6	6	6	6	11	20	20	20	25	30	32	62
Общее количество часов в год		234	312	312	416	312	416	416	520	520	520	624	728	832	934

Заместитель директора по спортивной подготовке  
 Начальник отдела методического обеспечения  
 Инструктор-методист

Т.В. Ткачева  
 Д.А. Конеева  
 Д.Т. Вавилкина



Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки отделения адаптивного спорта - спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина плавание), на 2024-2025 учебный год

II функциональная группа

№ п/п	Содержание	Этапы и годы подготовки													
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	1			
		Недельная нагрузка в часах													
		4,5-6	6-8		6-8	8-10	8-10	8-10	10-12	10-12	16-18	18-20	22		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп(человек)													
		4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	1
		Возрастные границы лиц, проходящие спортивную подготовку (лет)													
7	7	7	7	7	7	9	9	9	9	9	12	12	14		
1.	Общая физическая подготовка	92	108	108	162	108	162	140	162	162	162	200	212	236	248
2.	Специальная физическая подготовка	45	60	60	83	60	83	110	130	130	130	148	260	282	378
3.	Техническая подготовка	60	80	80	105	80	105	95	105	105	105	134	180	203	230
4.	Тактическая подготовка	4	10	10	8	10	8	5	10	10	10	12	20	28	44
5.	Психологическая подготовка	11	15	15	8	15	8	16	26	26	26	36	30	42	58
6.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	8	15	15	20	15	20	24	34	34	34	40	40	45	38
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	12	12	14	12	14	8	17	17	17	18	30	30	38
8.	Инструкторская и судейская практика	4	6	6	8	6	8	6	16	16	16	20	30	30	38
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	6	8	6	8	12	20	20	20	16	30	40	72
Общее количество часов в год		234	312	312	416	312	416	416	520	520	520	624	832	936	1144

Заместитель директора по спортивной подготовке  
Начальник отдела методического обеспечения  
Инструктор-методист

Т.В. Ткачева  
Д.А. Консева  
Д.Т. Вавилкина



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СНОР "Олимп"

В.В.Емельянов

2024г.



Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки отделения адаптивного спорта - спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина плавание) на 2024-2025 учебный год

III функциональная группа

№ п/п	Содержание	Этапы и годы подготовки													
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2				
		Недельная нагрузка в часах													
		4,5-6	6-8	6-8	8-10	8-10	8-10	10-12	10-12	16-18	18-20	22			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп(человек)													
		4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	1
		Возрастные границы лиц, проходящие спортивную подготовку (лет)													
7	7	7	7	7	7	9	9	9	9	9	12	12	14		
1.	Общая физическая подготовка	92	116	116	162	116	162	162	164	164	164	207	212	236	250
2.	Специальная физическая подготовка	45	60	60	85	60	85	85	123	123	123	140	260	282	378
3.	Техническая подготовка	60	80	80	105	80	105	105	110	110	110	130	170	203	228
4.	Тактическая подготовка	4	6	6	8	6	8	8	10	10	10	10	20	28	44
5.	Психологическая подготовка	11	15	15	8	15	8	8	28	28	28	34	30	42	58
6.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	8	15	15	20	15	20	20	30	30	30	35	40	45	38
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	8	8	12	8	12	12	15	15	15	18	30	30	38
8.	Инструкторская и судейская практика	4	6	6	8	6	8	8	20	20	20	25	30	30	38
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	6	8	6	8	8	20	20	20	25	40	40	72
Общее количество часов в год		234	312	312	416	312	416	416	520	520	520	624	832	936	1144

Заместитель директора по спортивной подготовке  
 Начальник отдела методического обеспечения  
 Инструктор-методист

Т.В. Ткачева  
 Д.А. Конеева  
 Д.Т. Вавилкина