

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУ ДО СШОР "Олимп"
 В.В. Емельянов
 "10" 106
 «Олимп»
 2024 г.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки отделения плавания на 2024-2025 спортивный сезон

№ 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	1	2	3	3	4	5	1-3		без ограничений			
		Недельная нагрузка в часах													
		4,5-6		6-9		12	12	12	14	16	18	20	28	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4		4	
		Наполняемость групп (человек)													
		15	15	15	15	12	12	12	12	12	12	7		4	
		Возрастные границы лиц, проходящие спортивную подготовку (лет)													
7	7	7	7	9	9	9	9	9	9	12		14			
1.	Общая физическая подготовка (включая работу по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия)	128	162	162	200	267	267	267	318	267	306	191	300	142	249
2.	Специальная физическая подготовка (включая работу по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия)	49	72	72	134	180	180	180	210	246	290	425	646	521	721
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	4	6	12	12	12	13	80	90	129	145	176	225
4.	Техническая подготовка	44	57	57	100	114	114	114	136	162	171	191	250	222	242
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	11	11	22	27	27	27	27	45	45	45	50	55	65
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	10	10	10	14	16	17	20	25	35
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	6	6	14	14	14	14	18	18	42	45	107	127
Общее количество часов в год		234	312	312	468	624	624	624	728	832	936	1040	1456	1248	1664

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

Т.В Ткачева
 Д.А. Конеева
 Т.А. Антонова
 Н.П. Гурова
 М.П. Потапова