

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по ДОП СП «ПЛАВАНИЕ» на 2023-2024 учебный год.

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	До трёх лет			Свыше трёх лет	
		НП 1 года	НП 2 года	УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 3 года	УТ 4 года	УТ 5 года
				Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	12	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (чел)						
		Согласно локального акта «Режим и формы занятий обучающихся МАУДО «ДЮСШ»						
1.	Общая физическая подготовка	134	160	260	260	260	266	290
2.	Специальная физическая подготовка	46	78	150	150	150	210	240
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	12	12	12	84	90
4.	Техническая подготовка	42	50	92	92	92	122	146
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	8	10	18	18	18	24	28
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	2	4	12	12	12	12	14
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	6	6	16	18
8.	Медицинское, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	4	12	12	12	14	16
Вариативная часть, формируемая Организацией								
9.	Самоподготовка	-	-	62	62	62	84	94
Общее количество часов в год		234	312	624	624	624	832	936

