

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

БУ города Омска «СШОР № 6»

Е.Н. Тараник

2021 г



## ГОДОВОЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

БУ города Омска «СШОР № 6»

«Программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание»  
на 2021 – 2022 тренировочный год  
(52 недели)

РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	ЭТАП ПОДГОТОВКИ												
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства			
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5			ССМ	ВСМ	
Количество часов в неделю	6	9	9	14	14	20	20	20	28	32			
Общая физическая подготовка	180	264	264	324	324	404	336	292	298	168			
Специальная физическая подготовка	64	108	108	208	208	292	336	356	716	916			
Техническая подготовка	64	86	86	132	132	240	248	258	268	332			
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	38	38	52	62	72	88	132			
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	10	10	26	26	52	58	62	86	116			
Общее количество часов	312	468	468	728	728	1040	1040	1040	1456	1664			

УТВЕРЖДАЮ

И.О. директора

БУ города Омска «СШОР № 6»

Е.Н.Тараник

2021 г



## ГОДОВОЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

БУ города Омска «СШОР № 6»

«Программа спортивной подготовки по виду спорта «подводный спорт»»  
на 2021 – 2022 тренировочный год  
(52 недели)

РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	ЭТАП ПОДГОТОВКИ												
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства			
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5			ССМ	ВСМ	
Количество часов в неделю	6	9	9	14	14	20	20	20	28	32			
Общая физическая подготовка	180	264	264	324	324	404	336	292	298	168			
Специальная физическая подготовка	64	108	108	208	208	292	336	356	716	916			
Техническая подготовка	64	86	86	132	132	240	248	258	268	332			
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	38	38	52	62	72	88	132			
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	10	10	26	26	52	58	62	86	116			
Общее количество часов	312	468	468	728	728	1040	1040	1040	1456	1664			