

УТВЕРЖДАЮ



Директор Департамента «СПОР № 6»

Н.И. Русанов
2023 г

**Годовой учебно-тренировочный план
БУ ДО города Омска «СПОР № 6»
«Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»
на 2023 – 2024 учебно-тренировочный год
(52 недели)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ
		Недельная нагрузка в часах										
		4,5	6	12	12	14	16	16	20	20	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)										
		15	15	12	12	12	12	12	7	7	7	4
1.	Общая физическая подготовка	128	160	272	272	312	286	286	198	198	198	148
2.	Специальная физическая подготовка	48	74	168	168	192	254	254	436	436	436	524
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	4	18	18	28	80	80	120	120	120	174

4.	Техническая подготовка	44	56	124	124	146	148	148	188	188	188	188	224
5.	Тактическая подготовка	2	4	8	8	10	12	12	14	14	14	14	18
6.	Теоретическая подготовка	6	6	12	12	12	14	14	16	16	16	16	24
7.	Психологическая подготовка	2	2	4	4	6	6	6	8	8	8	8	18
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	6	6	8	10	10	14	14	14	14	30
9.	Инструкторская практика	0	0	4	4	4	8	8	10	10	10	10	16
10.	Судейская практика	0	0	2	2	4	8	8	10	10	10	10	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	4	4	4	4	4	6	6	6	6	30
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2	2	2	20	20	20	20	30
Общее количество часов в год		234	312	624	624	728	832	832	1040	1040	1040	1040	1248