



Директор МАУ ДО СШОР "Олимп"

МАУ ДО
СШОР

В.В.Емельянов

2023г.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки отделения адаптивного спорта - спорт глухих (дисциплина плавание)

на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Содержание	Этап начальной подготовки
		Недельная нагрузка в часах
		8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Наполняемость групп (человек)
		9
		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку
		7
		Срок реализации этапов спортивной подготовки
1.	Общая физическая подготовка	220
2.	Специальная физическая подготовка	90
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0
4.	Техническая подготовка (включая работу по индивидуальным планам, тренировочные мероприятия)	74
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	12
6.	Инструкторская практика и судейская практика	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия и контроль	10
8.	Интегральная подготовка	10
Общее количество часов в год		416

Заместитель директора по спортивной подготовке

Т.В. Ткачева

Начальник отдела методического обеспечения

Е.Ф. Егорова

Инструктор-методист

Д.Т. Вавилкина