

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МАУ ДО СШОР "Олимп"

Д.В. Гришин

2023г.



Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки отделения адаптивного спорта - спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина плавание)

I функциональная группа

на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Содержание	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
			До трех лет	Свыше трех лет	
<b>Недельная нагрузка в часах</b>					
		6	8	10	14
<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>					
		2	3	4	
<b>Наполняемость групп (человек)</b>					
		2	2	1	
<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку</b>					
		7	9	14	
<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки</b>					
не ограничивается					
1.	Общая физическая подготовка	100	100	130	96
2.	Специальная физическая подготовка	60	90	120	230
3.	Техническая подготовка	108	140	166	186
4.	Тактическая подготовка	6	10	12	24
5.	Психологическая подготовка	6	16	18	48
6.	Теоретическая подготовка	16	28	30	40
7.	Участие в спортивных соревнованиях	10	12	14	32
8.	Инструкторская и судейская практика	0	10	12	30
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	10	18	42
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>728</b>

Заместитель директора по спортивной подготовке

Начальник отдела методического обеспечения

Инструктор-методист

Т.В. Ткачева

Е.Ф. Егорова

З.А. Сайфутдинова

УТВЕРЖДАЮ:

И.О. директора МАУ ДО СШОР "Олимп"

Д.В. Гришин

2023г.



Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки отделения адаптивного спорта - спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина плавание)

II функциональная группа

на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Содержание	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
			До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	3		4
		Наполняемость групп (человек)			
		4	3		1
		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку			
		7	9		14
		Срок реализации этапов спортивной подготовки			
		не ограничивается			
1.	Общая физическая подготовка	116	130	164	220
2.	Специальная физическая подготовка	62	104	126	328
3.	Техническая подготовка	88	100	126	210
4.	Тактическая подготовка	6	10	12	30
5.	Психологическая подготовка	8	16	18	52
6.	Теоретическая подготовка	16	24	30	42
7.	Участие в спортивных соревнованиях	10	12	14	44
8.	Инструкторская и судейская практика	0	10	12	50
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	10	18	64
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>1040</b>

Заместитель директора по спортивной подготовке

Начальник отдела методического обеспечения

Инструктор-методист

Т.В. Ткачева

Е.Ф. Егорова

З.А. Сайфутдинова

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МАУ ДО СШОР "Олимп"

Д.В. Гришин

2023г.



Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки отделения адаптивного спорта - спорт лиц с поражением ОДА (дисциплина плавание)

III функциональная группа

на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Содержание	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
			До трех лет	Свыше трех лет	
<b>Недельная нагрузка в часах</b>					
		6-8	10	12	20
<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>					
		2	3	4	4
<b>Наполняемость групп (человек)</b>					
		6	4	1	1
<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку</b>					
		7	9	14	14
<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки</b>					
не ограничивается					
1.	Общая физическая подготовка	112	160	188	180
2.	Специальная физическая подготовка	62	120	142	350
3.	Техническая подготовка	96	158	180	220
4.	Тактическая подготовка	6	10	12	30
5.	Психологическая подготовка	8	16	20	52
6.	Теоретическая подготовка	16	24	30	42
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	12	16	44
8.	Инструкторская и судейская практика	0	10	16	58
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	10	20	64
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>1040</b>

Заместитель директора по спортивной подготовке

Начальник отдела методического обеспечения

Инструктор-методист

Т.В. Ткачева

Е.Ф. Егорова

З.А. Сайфутдинова