



Утвержден
Приказом директора
МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска
от 05.09.2024 № 051-о

**Учебно-тренировочный план ДОПСП по виду спорта
«Плавание» на 2024-2025 учебный год**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1	2	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	12	12	16	16	16
		Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
		15-30	15-30	12-24	12-24	12-24	12-24	12-24
1.	Общая физическая подготовка	170	152	232	232	324	266	266
2.	Специальная физическая подготовка	62	74	162	162	224	224	224
3.	Техническая подготовка	52	52	124	124	140	150	150
4.	Тактическая подготовка	8	8	18	18	24	34	34
5.	Теоретическая подготовка	8	8	18	18	24	32	32
6.	Психологическая подготовка	6	6	18	18	24	32	32
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	18	18	24	24	24
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2	4	4	8	10	10
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	6	6	6

10.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	24	24	34	54	54
Общее количество часов в год		312	312	624	624	832	832	832