

Министерство спорта Самарской области
государственное автономное учреждение дополнительного образования
Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «Плавание»

Образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1004.

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки-2 года (с 7 лет)

Учебно-тренировочный этап- 5 лет (с 9 лет)

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года (с 12 лет)

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 14 лет)

2023 год
Сызрань

Годовой учебно-тренировочный план.

№п/п	Виды подготовки	Этапы и года подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет							
		Недельная нагрузка в часах											
		6	9	12	12	14	16	18	20	22	24	26	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	3	3	3	3	3	4		4		
		Наполняемость групп (человек)											
		15-20	15-20	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	7			4	
		1.	Общая физическая подготовка	178	234	268	268	312	266	300	187	206	225
2.	Специальная физическая подготовка	59	108	175	175	204	250	281	416	458	499	568	
3.	Спортивные соревнования	-	9	25	25	29	83	94	125	138	150	189	
4.	Техническая подготовка	59	79	100	100	116	150	169	187	206	225	244	
5.	Тактическая подготовка	3	7	10	10	11	13	19	21	23	25	27	
6.	Теоретическая подготовка	3	9	12	12	15	17	9	10	11	12	13	
7.	Психологическая подготовка	3	7	10	10	11	13	19	21	23	25	27	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	5	6	6	7	8	9	16	17	19	27	
9.	Инструкторская практика	-	-	3	3	4	8	9	10	11	12	13	
10.	Судейская практика	-	-	3	3	4	8	9	10	11	12	13	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	5	6	6	7	8	9	21	23	25	41	
12.	Восстановительные мероприятия	2	5	6	6	7	8	9	16	17	19	41	
Общее количество часов в год		312	468	624	624	728	832	936	1040	1144	1248	1352	