

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СУРДЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
(МБУДО СШСР)**

Принят на заседании педагогического совета.
Протокол от 19.06.2025 № 6

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУДО СШСР
_____ Ю.В. Козлова
Приказ от 19.06.2025 № 19/1 – од

Годовой учебно-тренировочный план для спортивно-оздоровительных групп (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «плавание спорт глухих» АФКиС МБУДО СШСР на 2025-2026 учебный год

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов на подготовку	Объем спортивной подготовки (%)
<i>Продолжительность в годах</i>		<i>1 год</i>
<i>Недельная нагрузка, час.</i>		<i>4</i>
Теоретическая подготовка	22	11
ОФП и СФП	82	40
Избранный вид спорта: плавание	42	20
Технико-тактическая и психологическая подготовка	20	9
Другие виды спорта и подвижные игры	22	11
Самостоятельная работа	20	9
ИТОГО часов в год	208	100
Количество тренировок в неделю		2
Количество тренировок в год		104

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СУРДЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
(МБУДО СШСР)**

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУПП ССМ и ВСМ
по виду спорта «спорт глухих плавание» АФКиС МБУДО СШСР
на 2025 – 2026 учебный год**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	4
		Наполняемость групп (человек)	
		3	2
1.	Общая физическая подготовка	218	248
2.	Специальная физическая подготовка	290	378
3.	Участие в спортивных соревнованиях	38	90
4.	Техническая подготовка	282	376
5.	Тактическая подготовка	10	10
6.	Теоретическая подготовка	10	10
7.	Интегральная подготовка	20	50
8.	Психологическая подготовка	8	10
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	8
10.	Инструкторская практика	16	8
11.	Судейская практика	16	8
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10	26
13.	Восстановительные мероприятия	10	26
	Общее количество часов в год	936	1248

Заместитель директора по спортивной работе

Ю.В. Козлова