

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШОР № 3
_____ А.Г. Богачева
Приказ от 01.09.2023 № 42 – од

Годовой учебно-тренировочный план для спортивно-оздоровительных групп
(спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «плавание спорт глухих» АФКиС
МБУДО СШСР на 2023-2024 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 для спортивно-оздоровительных групп
(спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «шахматы» МБУДО СШСР на
2023 – 2024 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	60	29
Общая физическая подготовка (ОФП)	21	10
Техническая подготовка	46	22
Тактическая подготовка	39	19
Психологическая подготовка	6	3
Тестирование	3	1
Развитие творческого мышления	12	6
Самостоятельная работа	21	10
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 по виду спорта «шахматы» МБУДО СШСР
на 2023 – 2024 учебный год**

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Этап начальной подготовки 52 календарные недели</i>		<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 52 календарные недели</i>
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До трех лет</i>
<i>Продолжительность этапов (в годах)</i>	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До трех лет</i>
<i>Недельная нагрузка, час.</i>	4,5	6	12
<i>Виды спортивной подготовки</i>			
Общая физическая подготовка	21	27	50
Специальная физическая подготовка	-	-	25
Участие в спортивных соревнованиях	-	17	31
Техническая подготовка	102	116	200
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	105	139	287
Инструкторская и судейская практика	-	4	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	9	19
Итого часов	234	312	624
Количество тренировок в неделю	3	4	6
Количество тренировок в год	156	208	312

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

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «спорт глухих плавание» АФКиС МБУДО СШСР
на 2023 – 2024 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