

Годовой учебно-тренировочный план по плаванию

Этапы и годы подготовки



№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Весь период	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Недельная нагрузка в часах		Весь период		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		6	8	12	14	16	18	18	Наполняемость групп (человек)		24	4	4
1.	Общая физическая подготовка	15-16	15-16	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15	7-10		4-7
		177	220	270	320	360	300	300			225		202
2.	Специальная физическая подготовка	65	100	164	190	218	283	283			517		700
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	4	24	26	32	94	94			150		233
4.	Техническая подготовка	58	72	100	117	140	169	169			225		300
5.	Тактическая подготовка	3	4	12	14	15	14	14			15		18
6.	Теоретическая подготовка	3	4	12	14	15	14	14			15		15
7.	Психологическая подготовка	3	4	12	14	15	14	14			15		17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	3	6	6	7	7	7			20		45
9.	Инструкторская практика	0	0	6	7	8	9	9			13		22
10.	Судейская практика	0	0	6	8	8	9	9			13		22
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	3	6	6	7	7	7			20		45
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	6	6	7	7	7			20		45
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	832	936			1248		1664