

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «плавание»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До Двух лет	Третий год	Свыше трех лет	Весь период
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	9	10	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15-25		12-24			7-9
1.	Общая физическая подготовка	129	234	224	269	266	187
2.	Специальная физическая подготовка	44	108	135	162	249	416
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	21	25	83	125
4.	Техническая подготовка	42	75	83	100	150	187
5.	Тактическая подготовка	12	20	20	25	24	28
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	10	16	20
7.	Психологическая подготовка	-	5	7	9	10	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4	6	9
9.	Инструкторская практика	-	-	7	7	5	6
10.	Судейская практика	-	-	3	5	12	15
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5	4	4	4	5	9
12.	Восстановительные мероприятия	0,5	7	2	4	6	23
Общее количество часов в год		234	468	520	624	832	1040

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса
на этапах спортивной подготовки (в часах и процентах)**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		НП				УТГ					ЭССМ		
		1 год	%	Св. года	%	До двух лет	%	3-й год	%	4-й,5-й год	%	Весь период	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	129	55%	234	50%	224	43%	269	43%	266	32%	187	18%
2.	Специальная физическая подготовка (%)	44	19%	108	23%	135	26%	162	26%	249	30%	416	40%
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	9	2%	21	4%	25	4%	83	10%	125	12%
4.	Техническая подготовка (%)	42	18%	75	16%	83	16%	100	16%	150	18%	187	18%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14	6%	28	6%	37	7%	44	7%	50	6%	63	6%
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	10	2%	12	2%	17	2%	21	2%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5	2%	14	3%	10	2%	12	2%	17	2%	41	4%
Общее количество часов		234	100%	468	100%	520	100%	624	100%	832	100%	1040	100%