

**Годовой учебно-тренировочный план
этапа начальной подготовки по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	До года		Свыше года	
		соотношение по программе, %	кол-во часов в год по программе	соотношение по программе, %	кол-во часов в год по программе
1	Общая физическая подготовка	55	128,7	50	156
2	Специальная физическая подготовка	19	44,46	23	71,76
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	2	6,24
4	Техническая подготовка	17	39,78	16	49,92
5	Тактическая теоретическая, психологическая подготовка	6	14,04	6	18,72
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	7,02	3	9,36
Общее количество часов в год		100	234	100	312

**Годовой учебно-тренировочный план
учебно-тренировочного этапа по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	До трех лет		Свыше трех лет	
		соотношение по программе, %	кол-во часов в год по программе	соотношение по программе, %	кол-во часов в год по программе
1	Общая физическая подготовка	44	274,56	32	266,24

2	Специальная физическая подготовка	27	168,48	30	249,6
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	24,96	10	83,2
4	Техническая подготовка	18	112,32	16	49,92
5	Тактическая теоретическая, психологическая подготовка	3	18,72	3	24,96
6	Инструкторская и судейская практика	1	6,24	3	24,96
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	18,72	4	33,28
Общее количество часов в год		100	624	100	832

**Годовой учебно-тренировочный план
этап совершенствование спортивного мастерства по виду спорта
«плавание»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	До трех лет	
		соотношение по программе, %	кол-вочасов вгод по программе
1	Общая физическая подготовка	18	187,2
2	Специальная физическая подготовка	40	416
3	Участие в спортивных соревнованиях	12	124,8
4	Техническая подготовка	18	187,2

5	Тактическая теоретическая, психологическая подготовка	5	52
6	Инструкторская и судейская практика	3	31,2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	41,6
Общее количество часов в год		100	1040