

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
ПЛАВАНИЕ**

№	виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
		НП-1	НП-2	УТ-1,2,3	УТ-4,5	ССМ-1,2,3	не ограничивается
		недельная нагрузка в часах					
		6	9	12	18	24	28
		продолжительность одного УТЗ в часах					
		2	2	3	3	4	4
		наполняемость групп (человек)					
15		12		7	4		
<b>Спортивная дисциплина: ПЛАВАНИЕ</b>							
1	теоретическая под-ка	3	5	6	9	12	15
2	психологическая под-ка	3	5	6	9	12	15
3	тактическая под-ка	3	5	6	9	12	15
4	ОФП	178	233	269	301	226	159
5	СФП	66	122	168	281	499	612
6	техническая под-ка	50	75	100	168	225	262
7	инструкторская и судейская пр-ка			19	28	50	58
8	соревнования		9	25	94	162	204
9	МБМ, ВМ, тестирование, контроль	9	14	25	37	50	116
	общий объем часов в год	312	468	624	936	1248	1456