



УТВЕРЖДАЮ
 директор МБУ СШОР № 14

А. Г. Макаров

09

2017 г.

ГОДОВОЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

спортивно оздоровительных групп, групп начальной подготовки, тренировочных групп, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства отделения плавания.

Раздел учебно-тренировочной работы	этап начальной подготовки		тренировочный этап		этап совершенствования спортивного мастерства весь период	этап высшего спортивного мастерства весь период	СОГ весь период
	этапы подготовки		этапы подготовки				
	1	2-3	до 2х лет	свыше 2х лет			
теоретическая подготовка :							
Российские спортсмены герои Олимпиад	1	2			1	2	1
Гигиена физических упражнений.	1	3	3	3	1	2	1
Техника спортивных способов плавания	3	4					3
Общественное и личное значение занятия спортом	1	1					1
Физическая культура и спорт в России			2	2	2	2	
Краткие сведения о строении и функциях организма							
Врачебный контроль и самоконтроль			3	3	2	2	
Средства восстановления							
Основы техники плавания			8	8	4	6	
Основы методики тренировки			1	1	4	4	
Общая и специальная подготовка пловца			1	1	2	4	
Морально волевая подготовка					2	4	
Правила организации и проведения соревнований			4	4	2	4	

Практические занятия

Спортивно техническая подготовка			182	358	396	588	
Функциональная подготовка			168	230	280	490	
Тактическая и соревновательная подготовка			45	50	138	96	
Изучение техники спортивного плавания, стартов и поворотов	122	150					30
Игры в воде, прыжки в воду	46	46					33
Начальная тренировка	46	142					29
Общая физическая подготовка	46	74	102	92	138	184	20
Специальная физическая подготовка	46	46	82	138	230	230	20
Восстановительные профилактические мероприятия			23	42	42	42	
Инструкторская и судейская подготовка				4	4	4	
ВСЕГО: ЧАСОВ	312	468	624	936	1248	1664	138