



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР № 14

А. Г. Макаров

« 09 » 2017 г.

ГОДОВОЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

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

Раздел учебно-тренировочной работы	этап начальной подготовки		тренировочный этап		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	этапы подготовки		этапы подготовки		весь период	весь период
	1	2-3	до 2х	свыше 2х		
теоретическая подготовка :						
Российские спортсмены герои Олимпиад	1	2			1	2
Гигиена физических упражнений.	1	3	3	3	1	2
Техника синхронного плавания	3	4				
Общественное и личное значение занятия спортом	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	3	4
Морально волевая подготовка					2	4
Правила организации и проведения соревнований			4	4	2	4

Практические занятия						
Спортивное плавание прыжки в воду	86	138	168	168	184	194
Хореография	102	112	112	168	92	172
Художественная гимнастика, акробатика	33	56	56	100	116	130
Техника синхронного плавания	33	56	138	256	558	710
Общая физическая подготовка	26	48	58	112	92	160
Специальная физическая подготовка	26	48	80	112	138	224
Восстановительные мероприятия					46	46
ВСЕГО: ЧАСОВ	312	468	624	936	1248	1664