



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ СШОР № 14

А. Г. Макаров

«03» 09 2018 г.

ГОДОВОЙ ПЛАН

соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта плавание

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	57-62	52-57	43-47	28-42	12-25	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	18-22	23-27	28-32	28-42	40-52	50-55
Техническая подготовка (%)	18-22	18-22	18-22	23-27	15-20	15-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)			5-7	5-7	5-12	8-12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
всего: часов	312	468	624	936	1456	1664

ГОДОВОЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ спортивно оздоровительных групп

Раздел учебно-тренировочной работы	СОГ	
Российские спортсмены герои Олимпиад	1	2
Гигиена физических упражнений.	1	2
Техника спортивных способов плавания	3	6
Общественное и личное значение занятия спортом	1	2
Изучение техники спортивного плавания, стартов и поворотов	30	60
Игры в воде, прыжки в воду	33	66
Начальная тренировка	29	58
Общая физическая подготовка	20	40
Специальная физическая подготовка	20	40
ВСЕГО: ЧАСОВ	138	276