



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 синхронное 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 (%)	26-34	22-28	17-23	8-12	8-12	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	22-28	26-34	26-34	31-39	26-34	26-34
Техническая подготовка (%)	36-47	36-47	39-51	43-55	48-62	52-68
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-4	3-4	3-4	2-4	2-4	3-4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	3-5
всего : часов	312	312	624	936	1248	1664