

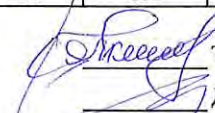


УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МАУ ДО СШОР "Олимп"  
 В.В.Емельянов  
 2024г.



Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки отделения синхронного плавания на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Содержание	Этапы и годы подготовки												Этап совершенствова ния спортивного	Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
		1	2	3	1	2	3	4	5							
		Недельная нагрузка в часах														
		4,5-6	6-8	6-8	10-14	10-14	10-14	16-18	16-18	20	24-32					
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах														
		2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4			4
		Наполняемость групп(человек)														
		8	8	8	8	8	8	4	4	4	4	4	3			2
		Возрастные границы лиц, проходящие спортивную подготовку (лет)														
7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	12	13				
1.	Общая физическая подготовка	75	100	75	105	75	105	115	120	120	70	70	88	50		
2.	Специальная физическая подготовка	49	72	92	115	92	115	140	150	150	240	240	271	338		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	8	6	8	14	16	16	88	88	105	130		
4.	Техническая подготовка	97	123	123	165	123	165	210	232	232	375	375	520	625		
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	9	11	10	15	10	15	16	18	18	24	24	22	40		
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	10	16	16	15	15	12	15		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	4	6	6	8	6	8	15	20	20	20	20	22	50		
Общее количество часов в год		234	312	312	416	312	416	520	572	572	832	832	1040	1248		

Заместитель директора по спортивной подготовке  
 Начальник отдела методического обеспечения  
 Инструктор-методист

 Т.В. Ткачева  
 Д.А. Консева  
 Д.Т. Вавилкина