

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУ СП СШОР "Олимп"
 В.В. Емельянов
 2020 г.

«Олимп»

Годовой план спортивной подготовки отделения синхронного плавания на 2020-2021 спортивный сезон

№ п/п	Содержание	ЭНП					Годы обучения					ЭССМ без ограничений	ЭВСМ без ограничений
							1	2	3	4	5		
		1	2	3	1	2	3	4	5				
1	Минимальный возраст для зачисления в группы, лет	7			8					12	13		
2	Количество часов в неделю, ч	6			12		18			24	32		
3	Количество тренировок в неделю	3			6					6	7		
4	Общее количество тренировок в год	156			312					312	364		
5	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка, из них:	11	11	11	19	19	24	24	24	50	58		
5.1	Воспитательная работа	4	4	4	4	4	4	4	4	10	10		
5.2	Медицинский контроль	2	2	2	2	8	8	8	8	13	13		
5.3	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	8	8	8	8	12	12		
5.4	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4		
6	ОФП (включая работу по индивидуальным планам, тренировочные мероприятия)	88	88	89	115	115	105	105	105	144	98		
7	СФП (включая работу по индивидуальным планам, тренировочные мероприятия)	83	83	84	192	192	327	327	327	390	548		
8	Техническая подготовка (включая работу по индивидуальным планам, тренировочные мероприятия)	126	126	124	284	284	452	452	452	602	898		
9	Соревнования и контрольные испытания, инструкторская и судейская практика	4	4	4	14	14	28	28	28	62	62		
ВСЕГО		312	312	312	624	624	936	936	936	1248	1664		

Заместитель директора по спортивной подготовке

Старший инструктор-методист

Инструктор-методист

Сайфутдинова

Ткачева

Т.В Ткачева

Е.Ф. Егорова

З.А Сайфутдинова