

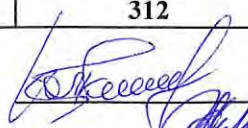
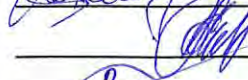

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки отделения синхронного плавания на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Содержание	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до трех лет	до трех лет	свыше трех лет	до трех лет	свыше трех лет	без ограничений
<b>Недельная нагрузка в часах</b>							
		6	10	16	22		
<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>							
		2	3		4		
<b>Наполняемость групп (человек)</b>							
		8	4		3		
<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку</b>							
		7	8		12		
<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки</b>							
		2-3	4-5		не ограничивается		
1.	Общая физическая подготовка	94	100	96	104		
2.	Специальная физическая подготовка	74	140	240	290		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	20	80	118		
4.	Техническая подготовка	126	214	340	576		
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	10	18	28	24		
6.	Инструкторская и судейская практика	0	12	20	16		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	16	28	16		
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>520</b>	<b>832</b>	<b>1144</b>		

Заместитель директора по спортивной подготовке

Начальник отдела методического обеспечения

Инструктор-методист

 Т.В. Ткачева  
 Е.Ф. Егорова  
 Д.Т. Вавилкина