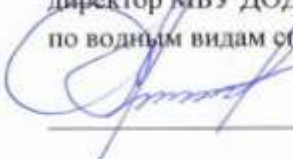




Утверждаю
директор МБУ ДОД СДЮСШОР № 7
по водным видам спорта г. Челябинска


С.А. Граборов

**Учебный план МБУ ДОД СДЮСШОР № 7 отделения синхронного плавания
на 2014-2015 учебный год**

<i>Разделы программы</i>	<i>Этап начальной подготовки</i>			<i>Тренировочный этап</i>					<i>Этап совершенств ования спортивного мастерства</i>
	<i>1-й год</i>	<i>2-й год</i>	<i>3-й год</i>	<i>1-й год</i>	<i>2-й год</i>	<i>3-й год</i>	<i>4-й год</i>	<i>5-й год</i>	
Общая физическая подготовка	82	70	70	92	110	74	74	82	110
Специальная физическая подготовка	70	82	82	138	166	258	258	290	310
Техническая подготовка	110	110	110	207	248	368	368	414	586
Тактическая подготовка	12	12	12	14	16	22	22	26	42
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2	2	2	9	12	14	14	16	56
Общее количество часов	276	276	276	460	552	736	736	828	1104