



Утверждаю
директор МБУ ДОД СДЮСШОР № 7
по водным видам спорта г. Челябинска
С.А. Граборов
Приказ № _____ от _____ 2014 г.

**Учебный план МБУ ДОД СДЮСШОР № 7 отделения прыжки в воду
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>Этап высшего 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	109	134	150	144	144	112	112	112	150	100
Специальная физическая подготовка	97	128	146	187	187	346	346	346	374	500
Техническая подготовка	97	142	160	250	250	406	406	406	636	936
Тактическая подготовка	6	8	8	25	25	46	46	46	38	46
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	4	4	18	18	26	26	26	50	82
Общее количество часов	312	416	468	624	624	936	936	936	1248	1664