

Директор МАУ ДО «СШ «Красная Горка»
«Утверждаю»



НП-2 (Туркина) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - плавание

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)		
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	3.9	14	4.5	14	4.5	11	3.6	14	4.5	10	3.3	14	4.5	12	3.9	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	13	4.2	156	50
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	5	1.7	7	2.3	6	2	5	1.7	7	2.3	6	2	72	23.1		
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)							2	0.7			2	0.7					2	0.7								6	2	
Техническая подготовка (ТехП)	5	1.7	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	56	18
Теоретическая, психологическая подготовка (ТТП)	1	0.4	2	0.7	1	0.4	2	0.7	1	0.4	1	0.4	2	0.7	2	0.7	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	16	5.2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)	2	0.7																			2	0.7	2	0.7	2	0.7	6	2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	24	7.7	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	28	9	26	8.4	312	100		

Основной тренер-преподаватель Туркина С. С. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
 Директор МАУ ДО ИСШ «Красная Горка»



УГТ-1 (Туркина) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-й год
 Недельная нагрузка - 12 астр. час.
 Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	17	2.8	22	3.6	24	3.9	19	3.1	22	3.6	23	3.7	25	4.1	24	3.9	25	4.1	22	3.6	21	3.4	24	3.9	268	43
Специальная физическая подготовка (СФП)	14	2.3	14	2.3	12	2	16	2.6	13	2.1	12	2	14	2.3	14	2.3	14	2.3	12	2	15	2.5	12	2	162	26
Участие в спортивных соревнованиях (Уч.Сор)	2	0.4	2	0.4	3	0.5	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	25	4.1
Техническая подготовка (ТехП)	10	1.7	7	1.2	9	1.5	9	1.5	11	1.8	9	1.5	7	1.2	7	1.2	7	1.2	7	1.2	10	1.7	7	1.2	100	16.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТП)	4	0.7	5	0.9	4	0.7	4	0.7	2	0.4	4	0.7	4	0.7	3	0.5	6	1	5	0.9	3	0.5	6	1	50	8.1
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.4					2	0.4											2	0.4					6	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, и тестирование и контроль (ММБВТК)	3	0.5	2	0.4											2	0.4					3	0.5	3	0.5	13	2.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	50	8.1	50	8.1	52	8.4	52	8.4	54	8.7	50	8.1	54	8.7	54	8.7	624	100

Основной тренер-преподаватель Туркина С. С. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
 Директор МАУ ДО «СШ «Красная Горка»



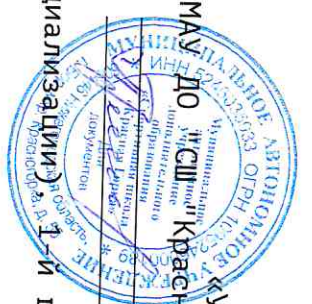
УТТ-2 (Туркина) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-й год
 Недельная нагрузка - 13 астр. час.
 Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Кол-во часов в год (астр.)	Процент соотношение объемов (%)												
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль				март		апрель		май		июнь		июль		август	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	21	3.2	22	3.3	27	4	20	3	29	4.3	23	3.5	24	3.6	24	3.6	28	4.2	22	3.3	25	3.7	25	3.7	290	42.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	15	2.3	14	2.1	15	2.3	15	2.3	15	2.3	15	2.3	12	1.8	16	2.4	15	2.3	14	2.1	17	2.6	13	2	176	26.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпор)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	3	0.5	2	0.3	2	0.3	3	0.5	2	0.3	3	0.5	2	0.3	2	0.3	2	0.3	27	4
Техническая подготовка (ТехП)	8	1.2	8	1.2	9	1.4	9	1.4	10	1.5	10	1.5	8	1.2	10	1.5	9	1.4	9	1.4	10	1.5	8	1.2	108	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТП)	5	0.8	5	0.8	4	0.6	5	0.8	2	0.3	5	0.8	4	0.6	5	0.8	4	0.6	5	0.8	4	0.6	6	0.9	54	8
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2					1	0.2			1	0.2					1	0.2	7	1.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)	2	0.3	2	0.3					2	0.3			2	0.3					2	0.3					14	2.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	54	8	54	8	58	8.6	53	7.9	60	8.9	55	8.2	54	8	57	8.5	60	8.9	54	8	60	8.9	57	8.5	676	100

Основной тренер-преподаватель Туркина С. С. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
 Директор МАУ ДО Училища «Красная Горка»



УТТ-1 (Якушенков) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-й ГОД
 Недельная нагрузка - 12 астр. час.
 Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)												
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль				март		апрель		май		июнь		июль		август	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	17	2.8	24	3.9	24	3.9	19	3.1	24	3.9	19	3.1	24	3.9	23	3.7	25	4.1	22	3.6	22	3.6	25	4.1	268	43
Специальная физическая подготовка (СФП)	14	2.3	14	2.3	12	2	14	2.3	12	2	14	2.3	13	2.1	15	2.5	14	2.3	12	2	14	2.3	14	2.3	162	26
Участие в спортивных соревнованиях (Уч.Сор)	2	0.4	2	0.4	3	0.5	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	25	4.1
Техническая подготовка (ТехП)	8	1.3	8	1.3	8	1.3	9	1.5	8	1.3	9	1.5	9	1.5	8	1.3	9	1.5	8	1.3	8	1.3	8	1.3	100	16.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТП)	4	0.7	4	0.7	5	0.9	4	0.7	5	0.9	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	50	8.1
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.4					2	0.4											2	0.4					6	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)	3	0.5	2	0.4							2	0.4									3	0.5	3	0.5	13	2.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	50	8.1	54	8.7	52	8.4	50	8.1	51	8.2	50	8.1	52	8.4	52	8.4	54	8.7	50	8.1	53	8.5	56	9	624	100

Основной тренер-преподаватель Якушенков С. Н. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

НП-2 (Якушенков) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - плавание



Директор
МАУ ДО СШ «Красная Горка»
«Утверждаю»

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	3.9	15	4.9	14	4.5	10	3.3	15	4.9	11	3.6	12	3.9	14	4.5	12	3.9	14	4.5	14	4.5	13	4.2	156	50
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	7	2.3	6	2	5	1.7	6	2	7	2.3	5	1.7	7	2.3	6	2	5	1.7	7	2.3	6	2	72	23.1
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСор)							2	0.7			2	0.7					2	0.7							6	2
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	6	2	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	4	1.3	4	1.3	4	1.3	6	2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1	0.4	2	0.7	1	0.4	2	0.7	1	0.4	1	0.4	2	0.7	2	0.7	1	0.4	4	1.3	4	1.3	4	1.3	56	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)	2	0.7											2	0.7	2	0.7	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	16	5.2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	28	9	26	8.4	312	100

Основной тренер-преподаватель Якушенков С. Н. /
Второй тренер-преподаватель _____ /

Директор МАУ ДОСШ «Красная Горка»



УТГ-2 (Максимова) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-й год
Недельная нагрузка - 14 академ. час.
Вид спорта - плавание

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	23	3.2	27	3.8	26	3.6	26	3.6	30	4.2	23	3.2	25	3.5	26	3.6	26	3.6	26	3.6	30	4.2	25	3.5	313	43
Специальная физическая подготовка (СФП)	16	2.2	15	2.1	16	2.2	16	2.2	15	2.1	16	2.2	16	2.2	16	2.2	16	2.2	16	2.2	16	2.2	16	2.2	190	26.1
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСор)	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	2	0.3					29	4
Техническая подготовка (ТехП)	9	1.3	10	1.4	10	1.4	9	1.3	10	1.4	10	1.4	9	1.3	9	1.3	10	1.4	10	1.4	10	1.4	10	1.4	116	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	5	0.7	5	0.7	5	0.7	4	0.6	5	0.7	4	0.6	5	0.7	5	0.7	5	0.7	5	0.7	5	0.7	5	0.7	58	8
Инструкционная и судейская практика (ИСП)			1	0.2	1	0.2	1	0.2			1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2							7	1
Медицинские, Медико-Омологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	2	0.3	2	0.3			2	0.3			1	0.2					2	0.3			2	0.3	2	0.3	15	2.1
Всего кол-во академических часов в месяц	58	8	63	8.7	61	8.4	61	8.4	63	8.7	58	8	61	8.4	60	8.3	63	8.7	59	8.2	63	8.7	58	8	728	100

Основной тренер-преподаватель Максимова Т. А. /
Второй тренер-преподаватель /

«Утверждаю»
 Директор МАУ ДО ИСШ «Красная Горка»



Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	3.6	16	5.2	15	4.9	12	3.9	17	5.5	14	4.5	12	3.9	17	5.5	14	4.5	13	4.2	16	5.2	14	4.5	171	54.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2	6	2	5	1.7	6	2	5	1.7	6	2	6	2	5	1.7	6	2	5	1.7	5	1.7	5	1.7	66	21.2
Техническая подготовка (ТехП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	60	19.3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТП)			1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4					9	2.9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)	2	0.7																			2	0.7	2	0.7	6	2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	28	9	26	8.4	312	100

Основной тренер-преподаватель Максимова Т. А. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

Директор МАУ ДО «СШ "Красная Горка"»
«Утверждаю»



НП-1(2) (Максимова) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
 Недельная нагрузка - 6 астр. час.
 Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процент соотнош. объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	3.6	16	5.2	15	4.9	12	3.9	17	5.5	14	4.5	12	3.9	17	5.5	14	4.5	13	4.2	16	5.2	14	4.5	171	54.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2	6	2	5	1.7	6	2	5	1.7	6	2	6	2	5	1.7	6	2	5	1.7	5	1.7	5	1.7	66	21.2
Техническая подготовка (ТехП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	60	19.3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТП)			1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4					9	2.9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)	2	0.7																			2	0.7	2	0.7	6	2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	28	9	26	8.4	24	7.7	28	9	26	8.4	312	100

Основной тренер-преподаватель Максимова Г. А. /
 Второй тренер-преподаватель _____ /