

### СОГ-1 (2)(Якушенков) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап, 1-й год  
Недельная нагрузка - 5 академ. час.  
Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	14	5.4	14	5.4	15	5.7	14	5.4	12	4.6	11	4.2	17	6.5	12	4.6	15	5.7	13	5	6	2.3			143	54.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2.3	6	2.3	7	2.7	6	2.3	5	1.9	5	1.9	6	2.3	6	2.3	6	2.3	5	1.9	6	2.3			64	24.3
Медицинское обследование (МедО)	1	0.4																			1	0.4			2	0.8
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4	2	0.8			2	0.8			2	0.8			2	0.8	1	0.4							10	3.8
Тактическая подготовка (ТакП)	4	1.6	4	1.6	4	1.6	4	1.6	3	1.2	4	1.6	3	1.2	4	1.6	4	1.6	4	1.6	3	1.2			41	15.6
Контрольные мероприятия (КонтМ)																			2	0.8	2	0.8			4	1.6
<b>Всего кол-во академических часов в месяц</b>	<b>26</b>	<b>9.9</b>	<b>26</b>	<b>9.9</b>	<b>26</b>	<b>9.9</b>	<b>26</b>	<b>9.9</b>	<b>20</b>	<b>7.6</b>	<b>22</b>	<b>8.4</b>	<b>26</b>	<b>9.9</b>	<b>24</b>	<b>9.1</b>	<b>26</b>	<b>9.9</b>	<b>24</b>	<b>9.1</b>	<b>18</b>	<b>6.9</b>			<b>264</b>	<b>100</b>

Основной тренер-преподаватель Якушенков С. Н. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**СОГ-1 (Воронов) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап, 1-й год  
Недельная нагрузка - 5 академ. час.  
Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	14	5.3	15	5.6	14	5.3	14	5.3	10	3.8	11	4.1	14	5.3	12	4.5	12	4.5	14	5.3	2	0.8	15	5.6	147	54.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2.3	7	2.7	7	2.7	6	2.3	5	1.9	6	2.3	6	2.3	7	2.7	5	1.9	5	1.9	1	0.4	4	1.5	65	24.2
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.5	3	1.2	4	1.5	5	1.9	4	1.5	4	1.5	3	1.2	4	1.5	3	1.2	3	1.2			4	1.5	41	15.3
Медицинское обследование (МедО)																							2	0.8	2	0.8
Теоретическая подготовка (ТеорП)	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					1	0.4	10	3.8
Контрольно-переводные испытания (промежуточная и итоговая аттестация) (КПИ(ПИА))	1	0.4															3	1.2							4	1.5
<b>Всего кол-во академических часов в месяц</b>	<b>26</b>	<b>9.7</b>	<b>26</b>	<b>9.7</b>	<b>26</b>	<b>9.7</b>	<b>26</b>	<b>9.7</b>	<b>20</b>	<b>7.5</b>	<b>22</b>	<b>8.2</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>22</b>	<b>8.2</b>	<b>3</b>	<b>1.2</b>	<b>26</b>	<b>9.7</b>	<b>269</b>	<b>100</b>

Основной тренер-преподаватель Воронов А. А. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**СОГ-1 (Максимова) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап, 1-й год  
Недельная нагрузка - 5 академ. час.  
Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5			13	5	143	54.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2.3	7	2.7	7	2.7	6	2.3	4	1.6	6	2.3	6	2.3	7	2.7	4	1.6	6	2.3			5	1.9	64	24.3
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)							2	0.8									2	0.8							4	1.6
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.6	5	1.9	5	1.9	3	1.2	4	1.6	4	1.6	4	1.6	5	1.9	2	0.8	3	1.2			2	0.8	41	15.6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	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					1	0.4	10	3.8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	1	0.4																					1	0.4	2	0.8
<b>Всего кол-во академических часов в месяц</b>	<b>25</b>	<b>9.5</b>	<b>26</b>	<b>9.9</b>	<b>26</b>	<b>9.9</b>	<b>25</b>	<b>9.5</b>	<b>22</b>	<b>8.4</b>	<b>24</b>	<b>9.1</b>	<b>24</b>	<b>9.1</b>	<b>26</b>	<b>9.9</b>	<b>22</b>	<b>8.4</b>	<b>22</b>	<b>8.4</b>			<b>22</b>	<b>8.4</b>	<b>264</b>	<b>100</b>

Основной тренер-преподаватель Максимова Т. А. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

### СОГ-1 (Туркина) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап, 1-й год  
Недельная нагрузка - 6 академ. час.  
Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	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	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	56	18
Тактическая, 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	16	5.2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	2	0.7																			2	0.7	2	0.7	6	2
<b>Всего кол-во академических часов в месяц</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>24</b>	<b>7.7</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>28</b>	<b>9</b>	<b>24</b>	<b>7.7</b>	<b>28</b>	<b>9</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

Основной тренер-преподаватель Туркина С. С. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**СОГ-1 (Якушенков) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-й год  
Недельная нагрузка - 5 академ. час.  
Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	13	5	14	5.4	17	6.5	13	5	11	4.2	13	5	15	5.7	14	5.4	14	5.4	12	4.6	7	2.7			143	54.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	5	1.9	5	1.9			64	24.3
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.6	4	1.6	4	1.6	4	1.6	3	1.2	4	1.6	3	1.2	4	1.6	4	1.6	4	1.6	3	1.2			41	15.6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	1	0.4																			1	0.4			2	0.8
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4	2	0.8			2	0.8			2	0.8			2	0.8	1	0.4							10	3.8
Контрольные мероприятия (КонтМ)																			2	0.8	2	0.8			4	1.6
<b>Всего кол-во академических часов в месяц</b>	<b>25</b>	<b>9.5</b>	<b>26</b>	<b>9.9</b>	<b>27</b>	<b>10.3</b>	<b>25</b>	<b>9.5</b>	<b>20</b>	<b>7.6</b>	<b>25</b>	<b>9.5</b>	<b>24</b>	<b>9.1</b>	<b>26</b>	<b>9.9</b>	<b>25</b>	<b>9.5</b>	<b>23</b>	<b>8.8</b>	<b>18</b>	<b>6.9</b>			<b>264</b>	<b>100</b>

Основной тренер-преподаватель Якушенков С. Н. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /