

Директор МАУ

ДО "СШ "Красная Горка" "Кутверждаю"



**НП-1 (Туркина) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-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)	14	4.5	18	5.8	14	4.5	16	5.2	14	4.5	13	4.2	13	4.2	16	5.2	14	4.5	15	4.9	14	4.5	14	4.5	175	56.1																
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.3	4	1.3	4	1.3	6	2	6	2	5	1.7	7	2.3	4	1.3	6	2	5	1.7	6	2	4	1.3	61	19.6																
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.3	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	6	2	4	1.3	59	19																
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТПП)	2	0.7	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					11	3.6																
Медицинские, Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБМВТИК)	2	0.7																			2	0.7	2	0.7	6	2																
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	28		9		24		28		9		26		8.4		24		7.7		26		8.4		26		8.4		26		8.4		28		9		24		7.7		312	100

Основной тренер-преподаватель Туркина С. С. /  /

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

Директор МАУ

ДО "СШ "Красная Горка"



**НП-1 (1) (Якушенок) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 4.5 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.)	Процент соотнош ение объемов (%)			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%					
Общая физическая подготовка (ОФП)	10.5	4.5	11.5	5	11.5	5	11.5	5	13	5.6	11	4.8	12.5	5.4	11.5	5	9.5	4.1	9.5	4.1	4.1	1.8	4	1.8	4.1	1.8	131	56	
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	0.9	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	3	1.3	3	1.3	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	44	18.9	
Техническая подготовка (ТехП)	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	44	18.9	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТП)	2	0.9	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	11	4.8	
Медицинские, Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВТК)	2	0.9					1	0.5																		1	0.5	4	1.8
Всего кол-во астрономических часов в месяц	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	21	9	18	7.7	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	234	100	

Основной тренер-преподаватель Борисова А. С. / \_\_\_\_\_ /

Второй тренер-преподаватель Якушенко С. Н. /  / \_\_\_\_\_ /

Директор МАУ

ДО

«СШ «Красная Горка»



### НП-1 (2) Якушенокв ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 4.5 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	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	10.5	4.5	11.5	5	11.5	5	11.5	5	13	5.6	11	4.8	12.5	5.4	11.5	5	9.5	4.1	9.5	4.1	9.5	4.1	9.5	4.1	131	56
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	0.9	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	3	1.3	3	1.3	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	44	18.9
Техническая подготовка (ТехП)	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	3	1.3	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	44	18.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТП)	2	0.9	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	11	4.8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, и тестирование и контроль (МБВМТИК)	2	0.9																							4	1.8
Всего кол-во астрономических часов в месяц	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	21	9	18	7.7	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	234	100

Основной тренер-преподаватель Борисова А. С. /

Второй тренер-преподаватель Якушенокв С. Н. /

/



Директор МАУ ДО «Служба Крайстан Горка»



**НП-1 (Новикова) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Этап и год спортивной подготовки - Этап начальной подготовки, 1-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)	18	5.8	19	6.1	13	4.2	13	4.2	13	4.2	17	5.5	11	3.6	11	3.6	20	6.5	17	5.5	16	5.2	9	2.9	177	56.8	
Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0.4	2	0.7	7	2.3	7	2.3	7	2.3	1	0.4	7	2.3	7	2.3	2	0.7	1	0.4	3	1	7	2.3	52	16.7	
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.3	5	1.7	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	9	2.9	8	2.6	58	18.6	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)			1	0.4	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7					17	5.5	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)	1	0.4	1	0.4									2	0.7	2	0.7								2	0.7	8	2.6
Всего кол-во астрономических часов в месяц	24	7.7	28	9	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 Новикова Ю. А. / Ю. А. Новикова /

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



Директор МАУ «ОСШ "Красная Горка"»

«Утверждаю»



**НП-2 (Максимова) 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)	13	4.2	13	4.2	10	3.3	12	3.9	13	4.2	12	3.9	12	3.9	13	4.2	14	4.5	13	4.2	14	4.5	15	4.9	154	49.4
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	7	2.3	7	2.3	8	2.6	7	2.3	5	1.7	8	2.6	7	2.3	5	1.7	5	1.7	6	2	5	1.7	75	24.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпор)			1	0.4	2	0.7	2	0.7									2	0.7							7	2.3
Техническая подготовка (ТехП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	4	1.3	5	1.7	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	5	1.7	2	0.7	56	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТП)			1	0.4	2	0.7			2	0.7	3	1	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4			2	0.7	14	4.5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВТК)	2	0.7																		2	0.7	2	0.7		6	2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	25	8.1	27	8.7	26	8.4	26	8.4	27	8.7	24	7.7	26	8.4	26	8.4	27	8.7	25	8.1	27	8.7	26	8.4	312	100

Основной тренер-преподаватель Максимова Т. А. /

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





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



**УТГ-1 (Новикова) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2023-2024 ГОД  
 Недельная нагрузка - 11.63 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)	18	3	24	4	19	3.2	20	3.4	21	3.5	19	3.2	20	3.4	21	3.5	25	4.2	22	3.7	24	4	20	3.4	253	41.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	14	2.4	13	2.2	10	1.7	11	1.9	13	2.2	13	2.2	14	2.4	14	2.4	15	2.5	13	2.2	16	2.7	16	2.7	162	26.8
Участие в спортивных соревнованиях (УчСор)			1	0.2	4	0.7	6	1	4	0.7	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4							23	3.9
Техническая подготовка (ТехП)	8	1.4	10	1.7	10	1.7	8	1.4	10	1.7	9	1.5	10	1.7	9	1.5	8	1.4	8	1.4	9	1.5	10	1.7	109	18.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	2	0.4	2	0.4	4	0.7	3	0.5			3	0.5	4	0.7	4	0.7	2	0.4	3	0.5	3	0.5	4	0.7	34	5.7
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.4																	2	0.4					4	0.7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)	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	2	0.4	20	3.4
Всего кол-во астрономических часов в месяц	46	7.7	52	8.6	47	7.8	48	8	50	8.3	48	8	52	8.6	52	8.6	54	9	50	8.3	54	9	52	8.6	605	100

Основной тренер-преподаватель Новикова Ю. А. / Ю. А. Новикова /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



Директор МАУ ДО «СШ «Красная Горка»



**УТГ-2 (Туркина) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2012 и год

Недельная нагрузка - 12.02 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)	18	2.9	21	3.4	16	2.6	22	3.6	24	3.9	18	2.9	24	3.9	24	3.9	24	3.9	24	3.9	21	3.4	23	3.7	24	3.9	259	41.5	
Специальная физическая подготовка (СФП)	14	2.3	10	1.6	11	1.8	15	2.4	14	2.3	13	2.1	14	2.3	13	2.1	14	2.3	15	2.4	12	2	12	2	12	2	157	25.2	
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпор)	9	1.5	14	2.3	11	1.8	16	2.6	5	0.8	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	69	11.1	
Техническая подготовка (ТехП)	6	1	6	1	8	1.3	1	0.2	9	1.5	9	1.5	8	1.3	9	1.5	8	1.3	8	1.3	10	1.6	6	1	6	1	88	14.1	
Теоретическая, творческая, психологическая подготовка (ТТПП)	4	0.7	4	0.7	4	0.7			3	0.5	4	0.7	3	0.5	5	0.8	4	0.7	3	0.5	5	0.8	3	0.5	3	0.5	42	6.8	
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																			2	0.4							2	0.4	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВТК)											2	0.4										3	0.5	3	0.5	3	0.5	8	1.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	51	8.2	55	8.8	50	8	54	8.7	55	8.8	48	7.7	51	8.2	53	8.5	52	8.4	51	8.2	55	8.8	50	8	50	8	625	100	

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





Директор МАУ ДО СДП «Красная Горка»  
Утверждаю



**УТГ-2 (Новикова) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2012-13 год

Недельная нагрузка - 11.96 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)	23	3.7	24	3.9	23	3.7	24	3.9	22	3.6	19	3.1	19	3.1	21	3.4	25	4.1	21	3.4	24	3.9	19	3.1	264	42.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	14	2.3	12	2	10	1.7	10	1.7	13	2.1	12	2	14	2.3	13	2.1	14	2.3	13	2.1	15	2.5	16	2.6	156	25.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	4	0.7	10	1.7	6	1	8	1.3	4	0.7	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4							40	6.5
Техническая подготовка (ТехП)	8	1.3	8	1.3	10	1.7	8	1.3	10	1.7	9	1.5	10	1.7	9	1.5	8	1.3	8	1.3	9	1.5	10	1.7	107	17.3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)					3	0.5	2	0.4	3	0.5	4	0.7	5	0.9	5	0.9	3	0.5	4	0.7	4	0.7	5	0.9	38	6.2
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																			2	0.4					2	0.4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (МБВТК)	1	0.2									2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	15	2.5
Всего кол-во астрономических часов в месяц	50	8.1	54	8.7	52	8.4	52	8.4	52	8.4	48	7.8	52	8.4	52	8.4	54	8.7	50	8.1	54	8.7	52	8.4	622	100

Основной тренер-преподаватель Новикова Ю. А. / *Novikova* /

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





**УТГ-3 (Туркина) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
 Этап и год спортивной подготовки - Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-й год  
 Недельная нагрузка - 12.04 астр. час.  
 Вид спорта - плавание

Директор МАОУ ДО «СШ «Красная Горка»



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)	18	2.9	21	3.4	23	3.7	21	3.4	24	3.9	18	2.9	24	3.9	24	3.9	24	3.9	21	3.4	23	3.7	24	3.9	265	42.4
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	2	11	1.8	11	1.8	15	2.4	14	2.3	13	2.1	14	2.3	13	2.1	14	2.3	15	2.4	12	2	12	2	156	25
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпор)	4	0.7	14	2.3	7	1.2	17	2.8	4	0.7	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	60	9.6
Техническая подготовка (ТехП)	8	1.3	6	1	6	1	2	0.4	7	1.2	9	1.5	8	1.3	9	1.5	8	1.3	8	1.3	10	1.6	6	1	87	13.9
Теоретическая, психологическая подготовка (ТТП)	4	0.7	3	0.5	3	0.5			6	1	4	0.7	3	0.5	5	0.8	4	0.7	3	0.5	5	0.8	3	0.5	43	6.9
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.4																	2	0.4					4	0.7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВТК)	3	0.5									2	0.4									3	0.5	3	0.5	11	1.8
Всего кол-во астрономических часов в месяц	51	8.2	55	8.8	50	8	55	8.8	55	8.8	48	7.7	51	8.2	53	8.5	52	8.4	51	8.2	55	8.8	50	8	626	100

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

Утверждаю



