

Директор МАУ ДО СШ "Красная Горка"



НП-1 (Туркина) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки – этап начальной подготовки, 1-й год
Недельная нагрузка – 4.5 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)	10	4.3	10	4.3	11	4.8	12	5.2	11	4.8	12	5.2	12	5.2	11	4.8	10	4.3	11	4.8	11	4.8	7	3	128	54.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	4.5	2	4.5	2	3.5	1.5	4	1.8	4.5	2	4.5	2	4	1.8	4.5	2	4.5	2	3.5	1.5	3.5	1.5	4.5	2	50	21.4
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСор)																										
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	3	1.3	4	1.8	3	1.3	4	1.8	4	1.8	3	1.3	3	1.3	44	18.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТПП)			1	0.5	1	0.5	1	0.5					1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5					7	3
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																										
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВК)	1	0.5																			2	0.9	2	0.9	5	2.2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	21	9	19.5	8.4	19.5	8.4	21	9	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	16.5	7.1	234	100

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

Директор МАНУ ДО «СШ "Красная Горка"»



НП-1 (Якушенков) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 4.5 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)	12	5.2	12	5.2	10	4.3	10.5	4.5	12	5.2	10.5	4.5	11.5	5	10	4.3	11.5	5	11.5	5	13	5.6	10.5	4.5	135	57.7	
Специальная физическая подготовка (СФП)	4.5	2	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	3	1.3	4.5	2	5	2.2	3	1.3	48	20.6	
Техническая подготовка (ТехП)	3	1.3	4	1.8	3	1.3	4	1.8	4	1.8	2.5	1.1	3	1.3	4.5	2	4	1.8	3.5	1.5	3	1.3	3.5	1.5	42	18	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)					1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5							1	0.5	7	3	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)			1	0.5													1	0.5							2	0.9	
Всего кол-во астрономических часов в месяц	19.5	8.4	21	9	18	7.7	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	21	9	18	7.7	234	100	

Основной тренер-преподаватель Якушенков С. Н. /  /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО СШ «Красная Горка»



НП-2 (Новикова) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-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	%					
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	3.9	16	5.2	12	3.9	11	3.6	16	5.2	10	3.3	13	4.2	13	4.2	12	3.9	15	4.9	15	4.9	11	3.6	156	50	
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	72	23.1	
Участие в спортивных соревнованиях (Учспсор)	4	1.3					2	0.7			2	0.7					2	0.7							10	3.3	
Техническая подготовка (ТехП)	1	0.4	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	52	16.7	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТПП)	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	
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																											
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВТИК)	2	0.7																	2	0.7	2	0.7	2	0.7	6	2	
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	28		9	24	7.7	26	8.4	28	9	24	7.7	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	312	100

Основной тренер-преподаватель Новикова Ю. А. / Утвер- /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

Директор

«Утверждаю»



НП-2 (2) Якушенокв ГОДОВОЙ Учебно-тренировочный план

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год

Недельная нагрузка - 6.02 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)		11.5	3.7	15	4.8	13.5	4.4	12	3.9	13.5	4.4	10	3.2	14	4.5	12.5	4	13	4.2	16	5.2	14	4.5	11	3.6	156	49.9
Специальная физическая подготовка (СФП)		6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	72	23.1
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСР)		4	1.3					2	0.7			2	0.7					2	0.7							10	3.2
Техническая подготовка (ТехП)		1	0.4	4	1.3	5	1.6	5	1.6	5	1.6	5	1.6	5	1.6	5	1.6	5	1.6	4	1.3	4	1.3	4	1.3	52	16.7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТПП)		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
Инструкторская и судейская практика (ИСП)		1	0.4																							1	0.4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВК)		2	0.7																			2	0.7	2	0.7	6	2
Всего кол-во астрономических часов в месяц		26.5	8.5	27	8.7	25.5	8.2	27	8.7	25.5	8.2	24	7.7	27	8.7	25.5	8.2	27	8.7	27	8.7	27	8.7	24	7.7	313	100

Основной тренер-преподаватель Якушенокв С. Н. / СН /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

Директор

МАУ "СШ № 53
г. Красногорск Московской области"

«Утверждаю»
Красная Горка

НП-2 (1) (Якушенков) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год

Недельная нагрузка - 6.02 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)	11.5	3.7	15	4.8	13.5	4.4	12	3.9	13.5	4.4	10	3.2	14	4.5	12.5	4	13	4.2	16	5.2	14	4.5	11	3.6	156	49.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	72	23.1
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСор)	4	1.3					2	0.7			2	0.7					2	0.7							10	3.2
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.3	4	1.3	5	1.6	5	1.6	5	1.6	5	1.6	5	1.6	5	1.6	5	1.6	4	1.3	4	1.3	4	1.3	55	17.6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)			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	15	4.8
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.4																							1	0.4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМК)																					2	0.7	2	0.7	4	1.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26.5	8.5	27	8.7	25.5	8.2	27	8.7	25.5	8.2	24	7.7	27	8.7	25.5	8.2	27	8.7	27	8.7	27	8.7	24	7.7	315	100

Основной тренер-преподаватель Якушенков С. Н. /  /

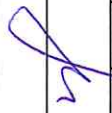
Второй тренер-преподаватель / /

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



УТ-1 (Максимова) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специальной подготовки), 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	21	3.4	24	3.9	25	4.1	18	2.9	23	3.7	25	4.1	23	3.7	23	3.7	24	3.9	19	3.1	266	42.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	14	2.3	14	2.3	13	2.1	13	2.1	14	2.3	13	2.1	14	2.3	13	2.1	14	2.3	13	2.1	13	2.1	14	2.3	162	26
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСор)	4	0.7	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	27	4.4
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 (ТТПП)	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 (МБВМК)	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	54	8.7	50	8.1	54	8.7	54	8.7	48	7.7	52	8.4	52	8.4	52	8.4	52	8.4	54	8.7	50	8.1	624	100

Основной тренер-преподаватель Максимова Т. А. /  /
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) 2-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)	20	3.3	25	4.1	19	3.1	26	4.2	23	3.7	18	2.9	24	3.9	26	4.2	21	3.4	24	3.9	25	4.1	17	2.8	268	43
Специальная физическая подготовка (СФП)	14	2.3	14	2.3	13	2.1	13	2.1	14	2.3	13	2.1	14	2.3	13	2.1	14	2.3	13	2.1	13	2.1	14	2.3	162	26
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСор)	5	0.9	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	28	4.5
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 (ТТПП)	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 (МБВК)			2	0.4							2	0.4									3	0.5	3	0.5	10	1.7
Всего кол-во астрономических часов в месяц	53	8.5	55	8.9	48	7.7	56	9	52	8.4	48	7.7	53	8.5	53	8.5	50	8.1	53	8.5	55	8.9	48	7.7	624	100

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

Директор МКУ ДО «Красная Горка»



УТ-3 (Якушенокв) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-й год
Недельная нагрузка - 16 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)	24	2.9	25	3.1	16	2	26	3.2	22	2.7	16	2	24	2.9	22	2.7	21	2.6	24	2.9	27	3.3	19	2.3	266	32
Специальная физическая подготовка (СФП)	21	2.6	21	2.6	21	2.6	21	2.6	21	2.6	20	2.5	21	2.6	20	2.5	21	2.6	21	2.6	20	2.5	21	2.6	249	30
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпор)	15	1.9	9	1.1	8	1	9	1.1	8	1	9	1.1	8	1	9	1.1	8	1	8	1	8	1	8	1	107	12.9
Техническая подготовка (ТехП)	8	1	13	1.6	14	1.7	13	1.6	14	1.7	13	1.6	13	1.6	13	1.6	13	1.6	13	1.6	13	1.6	13	1.6	153	18.4
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)			2	0.3	3	0.4	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	23	2.8
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2	1	0.2	2	0.3	1	0.2	1	0.2	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	1	0.2	1	0.2	17	2.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)	1	0.2	1	0.2	2	0.3	1	0.2	1	0.2	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	1	0.2	1	0.2	17	2.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	70	8.5	72	8.7	66	8	73	8.8	69	8.3	64	7.7	72	8.7	70	8.5	69	8.3	70	8.5	72	8.7	65	7.9	832	100

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

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



УТ-3 (Туркина) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 5-й год

Недельная нагрузка - 16 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)		24	2.9	25	3.1	16	2	25	3.1	25	3.1	16	2	22	2.7	21	2.6	21	2.6	24	2.9	26	3.2	21	2.6	266	32
Специальная физическая подготовка (СФП)		21	2.6	21	2.6	21	2.6	21	2.6	21	2.6	20	2.5	21	2.6	20	2.5	21	2.6	21	2.6	21	2.6	20	2.5	249	30
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)		11	1.4	9	1.1	8	1	9	1.1	8	1	9	1.1	8	1	9	1.1	8	1	8	1	8	1	8	1	103	12.4
Техническая подготовка (ТехП)		12	1.5	13	1.6	14	1.7	13	1.6	14	1.7	13	1.6	13	1.6	13	1.6	13	1.6	13	1.6	13	1.6	13	1.6	157	18.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)		2	0.3	2	0.3	3	0.4	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	25	3.1
Инструкторская и судейская практика (ИСП)				1	0.2	2	0.3	1	0.2	1	0.2	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	1	0.2	1	0.2	16	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМК)				1	0.2	2	0.3	1	0.2	1	0.2	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	1	0.2	1	0.2	16	2
Всего кол-во астрономических часов в месяц		70	8.5	72	8.7	66	8	72	8.7	72	8.7	64	7.7	70	8.5	69	8.3	69	8.3	70	8.5	72	8.7	66	8	832	100

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

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

УТТ-3 (Новикова) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 5-й год

Недельная нагрузка - 16 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)	24	2.9	25	3.1	16	2	25	3.1	25	3.1	16	2	22	2.7	21	2.6	21	2.6	24	2.9	26	3.2	21	2.6	266	32
Специальная физическая подготовка (СФП)	21	2.6	21	2.6	21	2.6	21	2.6	21	2.6	20	2.5	21	2.6	20	2.5	21	2.6	21	2.6	21	2.6	20	2.5	249	30
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСор)	15	1.9	9	1.1	8	1	9	1.1	8	1	9	1.1	8	1	9	1.1	8	1	8	1	8	1	8	1	107	12.9
Техническая подготовка (ТехП)	8	1	13	1.6	14	1.7	13	1.6	14	1.7	13	1.6	13	1.6	13	1.6	13	1.6	13	1.6	13	1.6	13	1.6	153	18.4
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	2	0.3	2	0.3	3	0.4	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	25	3.1
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			1	0.2	2	0.3	1	0.2	1	0.2	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	1	0.2	1	0.2	16	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВК)			1	0.2	2	0.3	1	0.2	1	0.2	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	1	0.2	1	0.2	16	2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	70	8.5	72	8.7	66	8	72	8.7	72	8.7	64	7.7	70	8.5	69	8.3	69	8.3	70	8.5	72	8.7	66	8	832	100

Основной тренер-преподаватель Новикова Ю. А. / Шлеп /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

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



УТ-4 (Туркина) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-й год

Недельная нагрузка – 16 астр. час.
Вид спорта – плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процент соотнош ение 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)	24	2.9	25	3.1	16	2	26	3.2	24	2.9	16	2	22	2.7	21	2.6	21	2.6	24	2.9	27	3.3	20	2.5	266	32
Специальная физическая подготовка (СФП)	21	2.6	21	2.6	21	2.6	21	2.6	21	2.6	20	2.5	21	2.6	20	2.5	21	2.6	21	2.6	20	2.5	21	2.6	249	30
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпор)	5	0.7	9	1.1	8	1	9	1.1	8	1	9	1.1	8	1	9	1.1	8	1	8	1	8	1	8	1	97	11.7
Техническая подготовка (ТехП)	13	1.6	13	1.6	14	1.7	13	1.6	14	1.7	13	1.6	13	1.6	13	1.6	13	1.6	13	1.6	13	1.6	13	1.6	158	19
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	3	0.4	2	0.3	3	0.4	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	26	3.2
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.3	1	0.2	2	0.3	1	0.2	1	0.2	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	1	0.2	1	0.2	18	2.2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВТИК)	2	0.3	1	0.2	2	0.3	1	0.2	1	0.2	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	1	0.2	1	0.2	18	2.2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	70	8.5	72	8.7	66	8	73	8.8	71	8.6	64	7.7	70	8.5	69	8.3	69	8.3	70	8.5	72	8.7	66	8	832	100

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

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

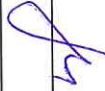


УТТ-4 (Максимова) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4-й ГОД
Недельная нагрузка – 16 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)		24	2.9	25	3.1	16	2	26	3.2	24	2.9	16	2	22	2.7	21	2.6	21	2.6	24	2.9	27	3.3	20	2.5	266	32
Специальная физическая подготовка (СФП)		10	1.3	21	2.6	21	2.6	21	2.6	21	2.6	20	2.5	21	2.6	20	2.5	21	2.6	21	2.6	20	2.5	21	2.6	238	28.7
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСор)		21	2.6	9	1.1	8	1	9	1.1	8	1	9	1.1	8	1	9	1.1	8	1	8	1	8	1	8	1	113	13.6
Техническая (ТехП)		13	1.6	13	1.6	14	1.7	13	1.6	14	1.7	13	1.6	13	1.6	13	1.6	13	1.6	13	1.6	13	1.6	13	1.6	158	19
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)				2	0.3	3	0.4	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	23	2.8
Инструкторская и судейская практика (ИСП)		1	0.2	1	0.2	2	0.3	1	0.2	1	0.2	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	1	0.2	1	0.2	17	2.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБМБТК)		1	0.2	1	0.2	2	0.3	1	0.2	1	0.2	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	1	0.2	1	0.2	17	2.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц		70	8.5	72	8.7	66	8	73	8.8	71	8.6	64	7.7	70	8.5	69	8.3	69	8.3	70	8.5	72	8.7	66	8	832	100

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

Директор



«Утверждаю»
Министерство
«Красная Горка»

УТГ-5 (Новикова) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-й год
Недельная нагрузка – 16 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)	24	2.9	25	3.1	16	2	25	3.1	25	3.1	16	2	22	2.7	21	2.6	21	2.6	24	2.9	26	3.2	21	2.6	266	32
Специальная физическая подготовка (СФП)	21	2.6	21	2.6	21	2.6	21	2.6	21	2.6	20	2.5	21	2.6	20	2.5	21	2.6	21	2.6	21	2.6	20	2.5	249	30
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСор)	23	2.8	9	1.1	8	1	9	1.1	8	1	9	1.1	8	1	9	1.1	8	1	8	1	8	1	8	1	115	13.9
Техническая подготовка (ТехП)			13	1.6	14	1.7	13	1.6	14	1.7	13	1.6	13	1.6	13	1.6	13	1.6	13	1.6	13	1.6	13	1.6	145	17.5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	2	0.3	2	0.3	3	0.4	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	25	3.1
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			1	0.2	2	0.3	1	0.2	1	0.2	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	1	0.2	1	0.2	16	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль (МБВМТК)			1	0.2	2	0.3	1	0.2	1	0.2	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	1	0.2	1	0.2	16	2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	70	8.5	72	8.7	66	8	72	8.7	72	8.7	64	7.7	70	8.5	69	8.3	69	8.3	70	8.5	72	8.7	66	8	832	100

Основной тренер-преподаватель Новикова Ю. А. / Ю. А. Новикова /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /