

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по
плаванию

Тренер-преподаватель Шатаров А.В.

на 2023 – 2024 уч.г. группа **НП – 1 г.об.обучения**

УТВЕРЖДАЮ :

директор МБУДО г.Мпненска «СПШ»

П.А.Расолопов

« 31 » 08 20 23 г.

Периоды тренировок

№	Раздел подготовки	Часы за год	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП	128	11	11	11	10	11	10	10	11	10	11	11	11
2	СФП	42	2	4	2,5	4	4	4,5	3	3	4,5	2	5	3,5
3	Участие в спортивных соревнованиях	-												
4	Техническая подготовка	38	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
5	Тактическая подготовка,	21	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2
	Теоретическая													
	психологическая													
6	Инструкторская и судейская практика	-												
7	Медицинские , медико- биологические мероприятия, восстано вительные мероприятия	5	1		1		1			1		1		
	Тестирование и контроль													
	Число часов в нед.	4,5												
	ИТОГО ЧАСОВ	234	18	21	19,5	18	21	19,5	18	21	19,5	18	21	19,5

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по
плаванию

Тренер-преподаватель Шатаров А.В.

на 2023 – 2024 уч.г. группа **НП – 2 г.об.обучения**

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБУДО г.Ипченска «СПШ»

П.А.Располов

« 31 » 08 20 23 г.

Периоды тренировок

№	Раздел подготовки	Часы за год	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП	156	12	13	12	12	15	13	11	13	13	12	15	15
2	СФП	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	Участие в спортивных соревнованиях	6		1	1			1	1	1	1			
4	Техническая подготовка	53	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4
5	Тактическая подготовка,	16	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1
	Теоретическая													
	психологическая													
6	Инструкторская и судейская практика	-												
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	9	1	1	1	1		1	1	1	1	1		
	Тестирование и контроль													
	Число часов в нед.	6												
	ИТОГО ЧАСОВ	312	24	28	26	24	28	26	24	28	26	24	28	26

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по
плаванию

Тренер-преподаватель Шатагов А.В

на 2023 – 2024 уч.г. группа УТГ – 1 г.об.обучения

УТВЕРЖДАЮ :
директор МБУДО г.Мпленска «СП»

П.А.Распопов

20 23 г.

Периоды тренировок

№	Раздел подготовки	Часы за год	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП	268	23,5	22,5	22	22,5	23,5	22	21,5	21,5	22	22,5	23,5	21
2	СФП	162	13	13	14	13	14	13	13	14	14	13	14	14
3	Участие в спортивных соревнованиях	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Техническая подготовка	98	8	8	8	8	9	8	8	8	8	8	9	8
5	Тактическая подготовка,	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Теоретическая													
	психологическая													
6	Инструкторская и судейская практика	6		1	1		1			1	1		1	
7	Медицинские , медико-биологические мероприятия,восстановительные мероприятия	32	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3
	Тестирование и контроль													
	Число часов в нед.	12												
	ИТОГО ЧАСОВ	624	50,5	52,5	53	50,5	55,5	50	50,5	52,5	53	50,5	55,5	50

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по
плаванию

Тренер-преподаватель А.А. Молотовский

УТВЕРЖДАЮ :

директор МБУДО г.Мпнска «СП»

П.А.Распопов

20 23 г.

на 2023 – 2024 уч.г.группа УТГ – 2г.об.обучения

Периоды тренировок

№	Раздел подготовки	Часы за год	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП	268	25	24	24	23	25	22	21	22	22	20	20	20
2	СФП	162	12	11	9	15	14	10	15	12	15	14	18	17
3	Участие в спортивных соревнованиях	10			2		2		2	2	2			
4	Техническая подготовка	98	8	9	11	8	9	8	8	8	8	8	8	5
5	Тактическая подготовка, Теоретическая психологическая	48	4	6	2	2	2	6	4	4	4	4	4	6
6	Инструкторская и судейская практика	6				2		2		2				
7	Медицинские , медико- биологические мероприятия, восстано вительные мероприятия Тестирование и контроль	32	3	2	4	2	2	2	2	2	3	4	4	2
	Число часов в нед.	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
	ИТОГО ЧАСОВ	624	52	52	52	52	54	50	52	52	54	50	54	50

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по
плаванию

Тренер-преподаватель Якушев В.И

на 2023 – 2024 уч.г. группа УТГ – 2 г.об.обучения

УТВЕРЖДАЮ :
директор МБУДО г.Ипленска «СПШ»

П.А.Располов

« 31 » 08 20 23 г.

Периоды тренировок

№	Раздел подготовки	Часы за год	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП	268	23	23	23	23	23	23	20	23	23	19	19	26
2	СФП	162	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	11	11
3	Участие в спортивных соревнованиях	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Техническая подготовка	98	8	6	7	8	7	5	8	8	8	12	14	7
5	Тактическая подготовка, Теоретическая психологическая	48	4,5	3,5	4	4,5	4,5	4	4	4	4	4	4	3
6	Инструкторская и судейская практика	6							3,5	0,5	1,5		0,5	
7	Медицинские , медико- биологические мероприятия, восстано вительные мероприятия Тестирование и контроль	32	3	3	3	3	3	3	3		3	1	3	4
	Число часов в нед.	12												
	ИТОГО ЧАСОВ	624	52,5	50,5	52	53,5	52,5	50	53,5	50,5	54,5	51	52,5	51

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по
плаванию
Тренер-преподаватель Жигалова Т.П.

на 2023 – 2024 уч.г. группа **НП – 2 г.об.обучения**

УТВЕРЖДАЮ :
директор МБУДО г.Мпенска «СПШ»
П.А.Расолов
« 31 » 08 20 23 г.

Периоды тренировок

№	Раздел подготовки	Часы за год	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП	156	14	14	12	12	12	12	12	12	14	14	14	14
2	СФП	72	4	4	5	6	6	6	6	4	4	9	8	10
3	Участие в спортивных соревнованиях	6			1	1		1	1	1	1			
4	Техническая подготовка	53	6	6	4	6	6	6	6	6	5		2	
5	Тактическая подготовка,	16	1	1			1	1	1		1			
	Теоретическая	5												
	психологическая	5	1	1	1	1	1				1	1	2	2
6	Инструкторская и судейская практика	-												
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	9 6			3					3				
	Тестирование и контроль	3 1	1								2			
	Число часов в нед.	6												
	ИТОГО ЧАСОВ	312	26	26	26	26	26	26	26	26	28	24	26	26

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по
плаванию

Тренер-преподаватель: Полле Д.В.

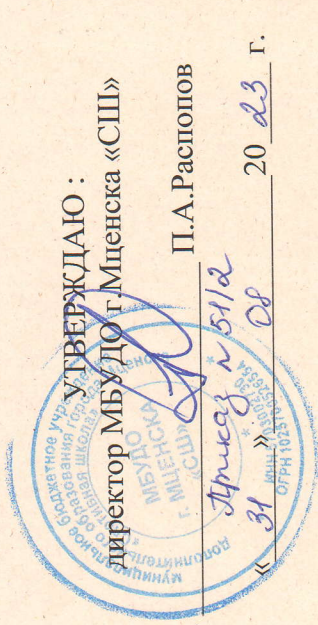
на 2023 – 2024 уч.г. группа НП – 2 г.об.обучения (14)

П.А.Располов

20 23 г.

Периоды тренировок

№	Раздел подготовки	Часы за год	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
2	СФП	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	Участие в спортивных соревнованиях	6		1	1	1	1		1		1			
4	Техническая подготовка	53	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4
5	Тактическая подготовка,	16	1,5	1,5	1	1,5	0,5			1			1	
	Теоретическая	5					1,5	1,5						
	психологическая	5							0,5	0,5	1,5	2	2	0,5
6	Инструкторская и судейская практика	-												
7	Медицинские , медико- биологические мероприятия, восстано вительные мероприятия	9 6			2					2				2
	Тестирование и контроль	3 1	1									1	1	
	Число часов в нед.	6												
	ИТОГО ЧАСОВ	312	25,5	25,5	27	25,5	27	25,5	25,5	25,5	28,5	24	27	25,5



УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по
плаванию

Тренер-преподаватель: Полле Д.В.

на 2023 – 2024 уч.г. группа **НП – 2 г.об.обучения** (2)

УТВЕРЖДАЮ :
директор МБУДО г.Иценска «СП»

П.А.Распопов

« 31 » 20 23 г.

Периоды тренировок

№	Раздел подготовки	Часы за год	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1	ОФП	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
2	СФП	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	Участие в спортивных соревнованиях	6		2		1			1	1	1			
4	Техническая подготовка	53	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4
5	Тактическая подготовка,	16	1,5	2	0,5	1,5	0,5			1			1,5	
	Теоретическая	5					2		0,5	1			2	
	психологическая	5					2			1				
6	Инструкторская и судейская практика	-												
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия,восстановительные мероприятия	9	6		2						2		1	1
	Тестирование и контроль	3	1									1	1	
	Число часов в нед.	6												
	ИТОГО ЧАСОВ	312	25,5	27	25,5	25,5	28,5	24	25,5	27	27	24	28,5	24