

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА
ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЕ**

Содержание тренировочных занятий												
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Техника	Теория	Тактика	Психология	Участие в соревнованиях	Тактика/Теория /Психология	Судейство	Медицина
			55%	19%	17%	0%	0%	0%	0%	0%	6%	0%
Январь, 2024	18:00	1080	594	205,2	183,6	0	0	0	0	64,8	0	32,4
Февраль, 2024	19:15	1155	635,25	219,45	196,35	0	0	0	0	69,3	0	34,65
Март, 2024	20:00	1200	660	228	204	0	0	0	0	72	0	36
Апрель, 2024	19:15	1155	635,25	219,45	196,35	0	0	0	0	69,3	0	34,65
Май, 2024	19:15	1155	635,25	219,45	196,35	0	0	0	0	69,3	0	34,65
Июнь, 2024	20:00	1200	660	228	204	0	0	0	0	72	0	36
Июль, 2024	19:15	1155	635,25	219,45	196,35	0	0	0	0	69,3	0	34,65
Август, 2024	21:15	1275	701,25	242,25	216,75	0	0	0	0	76,5	0	38,25
Сентябрь, 2024	18:00	1080	594	205,2	183,6	0	0	0	0	64,8	0	32,4
Октябрь, 2024	20:30	1230	676,5	233,7	209,1	0	0	0	0	73,8	0	36,9
Ноябрь, 2024	20:00	1200	660	228	204	0	0	0	0	72	0	36
Декабрь, 2024	19:15	1155	635,25	219,45	196,35	0	0	0	0	69,3	0	34,65
Итого минут		14040	7722	2667,6	2386,8	0	0	0	0	842,4	0	421,2
Итого часов	234:00		128,7	44,46	39,78	0	0	0	0	14,04	0	7,02

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ГОДА
ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЕ**

Содержание тренировочных занятий												
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Техника	Теория	Тактика	Психология	Участие в соревнованиях	Тактика/Теория /Психология	Судейство	Медицина
			50%	23%	16%	0%	0%	0%	2%	6%	0%	3%
Январь, 2024	24:00	1440	720	331,2	230,4	0	0	0	28,8	86,4	0	43,2
Февраль, 2024	26:00	1560	780	358,8	249,6	0	0	0	31,2	93,6	0	46,8
Март, 2024	26:00	1560	780	358,8	249,6	0	0	0	31,2	93,6	0	46,8
Апрель, 2024	26:00	1560	780	358,8	249,6	0	0	0	31,2	93,6	0	46,8
Май, 2024	26:00	1560	780	358,8	249,6	0	0	0	31,2	93,6	0	46,8
Июнь, 2024	26:00	1560	780	358,8	249,6	0	0	0	31,2	93,6	0	46,8

Июль, 2024	26:00	1560	780	358,8	249,6	0	0	0	31,2	93,6	0	46,8
Август, 2024	28:00	1680	840	386,4	268,8	0	0	0	33,6	100,8	0	50,4
Сентябрь, 2024	24:00	1440	720	331,2	230,4	0	0	0	28,8	86,4	0	43,2
Октябрь, 2024	28:00	1680	840	386,4	268,8	0	0	0	33,6	100,8	0	50,4
Ноябрь, 2024	26:00	1560	780	358,8	249,6	0	0	0	31,2	93,6	0	46,8
Декабрь, 2024	26:00	1560	780	358,8	249,6	0	0	0	31,2	93,6	0	46,8
Итого минут		18720	9360	4305,6	2995,2	0	0	0	374,4	1123,2	0	561,6
Итого часов	312:00:00		156	71,76	49,92	0	0	0	6,24	18,72	0	9,36

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ДО ТРЕХ ЛЕТ
ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЕ**

Содержание тренировочных занятий												
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Техника	Теория	Тактика	Психология	Участие в соревнованиях	Тактика/Теория /Психология	Судейство	Медицина
			44%	27%	18%	0%	0%	0%	4%	3%	1%	3%
Январь, 2024	50:00	3000	1320	810	540	0	0	0	120	90	30	90
Февраль, 2024	50:00	3000	1320	810	540	0	0	0	120	90	30	90
Март, 2024	52:00	3120	1372,8	842,4	561,6	0	0	0	124,8	93,6	31,2	93,6
Апрель, 2024	52:00	3120	1372,8	842,4	561,6	0	0	0	124,8	93,6	31,2	93,6
Май, 2024	54:00	3240	1425,6	874,8	583,2	0	0	0	129,6	97,2	32,4	97,2
Июнь, 2024	50:00	3000	1320	810	540	0	0	0	120	90	30	90
Июль, 2024	54:00	3240	1425,6	874,8	583,2	0	0	0	129,6	97,2	32,4	97,2
Август, 2024	54:00	3240	1425,6	874,8	583,2	0	0	0	129,6	97,2	32,4	97,2
Сентябрь, 2024	50:00	3000	1320	810	540	0	0	0	120	90	30	90
Октябрь, 2024	54:00	3240	1425,6	874,8	583,2	0	0	0	129,6	97,2	32,4	97,2
Ноябрь, 2024	52:00	3120	1372,8	842,4	561,6	0	0	0	124,8	93,6	31,2	93,6
Декабрь, 2024	52:00	3120	1372,8	842,4	561,6	0	0	0	124,8	93,6	31,2	93,6
Итого минут		37440	16473,6	10108,8	6739,2	0	0	0	1497,6	1123,2	374,4	1123,2
Итого часов	624:00		274,56	168,48	112,32	0	0	0	24,96	18,72	6,24	18,72

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ
ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЕ**

Содержание тренировочных занятий												
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Техника	Теория	Тактика	Психология	Участие в соревнованиях	Тактика/Теория /Психология	Судейство	Медицина
			32%	30%	18%	0%	0%	0%	10%	3%	3%	4%
Январь, 2024	66:00	3960	1267,2	1188	712,8	0	0	0	396	118,8	118,8	158,4
Февраль, 2024	67:30	4050	1296	1215	729	0	0	0	405	121,5	121,5	162
Март, 2024	70:00	4200	1344	1260	756	0	0	0	420	126	126	168

Апрель, 2024	68:30	4110	1315,2	1233	739,8	0	0	0	411	123,3	123,3	164,4
Май, 2024	70:30	4230	1353,6	1269	761,4	0	0	0	423	126,9	126,9	169,2
Июнь, 2024	69:00	4140	1324,8	1242	745,2	0	0	0	414	124,2	124,2	165,6
Июль, 2024	70:30	4230	1353,6	1269	761,4	0	0	0	423	126,9	126,9	169,2
Август, 2024	73:30	4410	1411,2	1323	793,8	0	0	0	441	132,3	132,3	176,4
Сентябрь, 2024	66:00	3960	1267,2	1188	712,8	0	0	0	396	118,8	118,8	158,4
Октябрь, 2024	72:00	4320	1382,4	1296	777,6	0	0	0	432	129,6	129,6	172,8
Ноябрь, 2024	70:00	4200	1344	1260	756	0	0	0	420	126	126	168
Декабрь, 2024	68:30	4110	1315,2	1233	739,8	0	0	0	411	123,3	123,3	164,4
Итого минут		49920	15974,4	14976	8985,6	0	0	0	4992	1497,6	1497,6	1996,8
Итого часов	832:00		266,24	249,6	149,76	0	0	0	83,2	24,96	24,96	33,28

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ОТДЕЛЕНИЯ ПЛАВАНИЕ**

Содержание тренировочных занятий

Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Техника	Теория	Тактика	Психология	Участие в соревнованиях	Тактика/Теория /Психология	Судейство	Медицина
			18%	40%	18%	0%	0%	0%	0%	12%	5%	3%
Январь, 2024	83:30	5010	901,8	2004	901,8	0	0	0	601,2	250,5	150,3	200,4
Февраль, 2024	82:00	4920	885,6	1968	885,6	0	0	0	590,4	246	147,6	196,8
Март, 2024	88:00	5280	950,4	2112	950,4	0	0	0	633,6	264	158,4	211,2
Апрель, 2024	86:30	5190	934,2	2076	934,2	0	0	0	622,8	259,5	155,7	207,6
Май, 2024	90:30	5430	977,4	2172	977,4	0	0	0	651,6	271,5	162,9	217,2
Июнь, 2024	83:00	4980	896,4	1992	896,4	0	0	0	597,6	249	149,4	199,2
Июль, 2024	90:00	5400	972	2160	972	0	0	0	648	270	162	216
Август, 2024	90:00	5400	972	2160	972	0	0	0	648	270	162	216
Сентябрь, 2024	83:30	5010	901,8	2004	901,8	0	0	0	601,2	250,5	150,3	200,4
Октябрь, 2024	88:30	5310	955,8	2124	955,8	0	0	0	637,2	265,5	159,3	212,4
Ноябрь, 2024	88:00	5280	950,4	2112	950,4	0	0	0	633,6	264	158,4	211,2
Декабрь, 2024	86:30	5190	934,2	2076	934,2	0	0	0	622,8	259,5	155,7	207,6
Итого минут		62400	11232	24960	11232	0	0	0	7488	3120	1872	2496
Итого часов	1040:00		187,2	416	187,2	0	0	0	124,8	52	31,2	41,6