

«Утверждаю»
Директор АУ ДО МО Динской район "СШ "Нептун"



ЭНП-1 Гресь 4 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 (%)		
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь				декабрь	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			Час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	10.5	4.5	8	3.5	10.5	4.5	11.5	5	12	5.2	10	4.3	18	7.7	14.5	6.2	10.5	4.5	9.5	4.1	9.5	4.1	8.5	3.7	133	56.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.8	5	2.2	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	47	20.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)																										
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	42	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5			3	1.3	1	0.5			1	0.5			1	0.5	10	4.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)																					1	0.5	1	0.5	2	0.9
Итого кол-во астрономических часов в месяц	19.5	8.4	18	7.7	19.5	8.4	19.5	8.4	21	9	18	7.7	21	9	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 Гресь Е. Н. / Гресь / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор АУ ДО МО Динской район "СШ "Нептун"



ЭНП-1 Гресь 3 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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10.5	4.5	8	3.5	10.5	4.5	11.5	5	12	5.2	10	4.3	18	7.7	14.5	6.2	10.5	4.5	9.5	4.1	9.5	4.1	8.5	3.7	133	56.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.8	5	2.2	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	47	20.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)																										
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	42	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТПП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5			3	1.3	1	0.5			1	0.5			1	0.5	10	4.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)																				1	0.5	1	0.5	2	0.9	
Всего кол-во астрономических часов в месяц	19.5	8.4	18	7.7	19.5	8.4	19.5	8.4	21	9	18	7.7	21	9	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 Гресь Е. Н. / Гресь / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор АУ ДО МО Динской район "СШ "Нептун"

Е.А. Гресь
09.01.2025



ЭНП-1 Гресь 1 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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10.5	4.5	8	3.5	10.5	4.5	11.5	5	12	5.2	10	4.3	18	7.7	14.5	6.2	10.5	4.5	9.5	4.1	9.5	4.1	8.5	3.7	133	56.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.8	5	2.2	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	47	20.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)																										
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	42	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5			3	1.3	1	0.5			1	0.5			1	0.5	10	4.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)																					1	0.5	1	0.5	2	0.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	19.5	8.4	18	7.7	19.5	8.4	19.5	8.4	21	9	18	7.7	21	9	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 Гресь Е. Н. / *Гресь* / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор АУ ДО МО Динской район "СШ "Нептун"



ЭНП-1 Гресь 2 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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10.5	4.5	8	3.5	10.5	4.5	11.5	5	12	5.2	10	4.3	18	7.7	14.5	6.2	10.5	4.5	9.5	4.1	9.5	4.1	8.5	3.7	133	56.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.8	5	2.2	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	47	20.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)																										
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	42	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5			3	1.3	1	0.5			1	0.5			1	0.5	10	4.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)																					1	0.5	1	0.5	2	0.9
Итого кол-во астрономических часов в месяц	19.5	8.4	18	7.7	19.5	8.4	19.5	8.4	21	9	18	7.7	21	9	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 Гресь Е. Н. / Гресь / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

ЭНП-2 Белая 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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	11.5	3.7	10	3.3	9	2.9	11.5	3.7	12.5	4.1	11	3.6	25	8.1	17	5.5	13.5	4.4	13.5	4.4	10	3.3	14.5	4.7	159	51
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3			5	1.7	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	75	24.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	2	0.7			2	0.7																	2	0.7	6	2
Техническая подготовка (ТехП)	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2			1	0.4	6	2	6	2	6	2	2	0.7	57	18.3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1	0.4	1	0.4			1	0.4	1	0.4	1	0.4	3	1	2	0.7			1	0.4			1	0.4	12	3.9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)					1	0.4															1	0.4	1	0.4	3	1
Итого кол-во астрономических часов в месяц	27.5	8.9	24	7.7	25	8.1	25.5	8.2	26.5	8.5	25	8.1	28	9	25	8.1	26.5	8.5	27.5	8.9	24	7.7	27.5	8.9	312	100

Основной тренер-преподаватель Белая А. И. / А.И. Белая / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ /

УТЭ-1 Белая ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-й год

Недельная нагрузка - 11.96 астр. час.

Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	21	3.4	23	3.7	22	3.6	23	3.7	23	3.7	15	2.5	39	6.3	15	2.5	23	3.7	23	3.7	23	3.7	23	3.7	273	43.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	2.1	12	2	14	2.3	15	2.5	15	2.5	20	3.3			24	3.9	15	2.5	15	2.5	12	2	14	2.3	169	27.2
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	2	0.4			2	0.4	1	0.2	2	0.4	2	0.4	2	0.4			2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	19	3.1
Техническая подготовка (ТехП)	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	8	1.3	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	8	1.3	106	17.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	3	0.5	2	0.4	3	0.5	2	0.4	3	0.5	3	0.5	2	0.4	2	0.4	3	0.5	3	0.5	2	0.4	3	0.5	31	5
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			2	0.4			2	0.4			2	0.4			2	0.4					2	0.4	2	0.4	12	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	2	0.4			2	0.4			2	0.4			2	0.4					2	0.4			2	0.4	12	2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	50	8.1	48	7.8	52	8.4	52	8.4	54	8.7	50	8.1	54	8.7	52	8.4	52	8.4	54	8.7	50	8.1	54	8.7	622	100

Основной тренер-преподаватель Белая А. И. / *А. И. Белая* / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	21.5	3	17	2.4	20.5	2.9	24	3.3	23.5	3.3	25.5	3.6	56.5	7.8	37	5.1	23	3.2	24	3.3	23	3.2	24.5	3.4	320	44
Специальная физическая подготовка (СФП)	18	2.5	18	2.5	18	2.5	18	2.5	18	2.5	18	2.5			16	2.2	18	2.5	18	2.5	18	2.5	18	2.5	196	27
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	2	0.3	2	0.3	5	0.7	2	0.3	3	0.5							2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	22	3.1
Техническая подготовка (ТехП)	12	1.7	12	1.7	12	1.7	12	1.7	12	1.7	12	1.7			4	0.6	12	1.7	12	1.7	12	1.7	12	1.7	124	17.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	36	5
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.3	2	0.3	2	0.3			2	0.3			2	0.3			1	0.2	2	0.3			2	0.3	15	2.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	2	0.3	2	0.3			2	0.3	1	0.2			2	0.3			2	0.3	2	0.3			2	0.3	15	2.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	60.5	8.4	56	7.7	60.5	8.4	61	8.4	62.5	8.6	58.5	8.1	63.5	8.8	60	8.3	61	8.4	63	8.7	58	8	63.5	8.8	728	100

Основной тренер-преподаватель Белая А. И. / *А.И. Белая* / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____

«Утверждаю»
Директор АУ ДО МО Динской район "СШ "Нептун"

С. А. Моторгин



ЭНП-1 Моторыгин 2 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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10.5	4.5	9	3.9	9.5	4.1	10.5	4.5	10.5	4.5	10.5	4.5	16.5	7.1	14.5	6.2	9.5	4.1	12	5.2	9	3.9	11	4.8	133	56.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.8	5	2.2	5	2.2	4	1.8	5	2.2	5	2.2			2	0.9	5	2.2	4	1.8	4	1.8	4	1.8	47	20.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)																										
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	42	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1	0.5			1	0.5	1	0.5					3	1.3	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5	10	4.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)																				1	0.5	1	0.5	2	0.9	
Всего кол-во астрономических часов в месяц	19.5	8.4	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	21	9	18	7.7	21	9	234	100

Основной тренер-преподаватель Моторыгин А. А. / *С. А. Моторгин* / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор АУ ДО МО Динской район "СШ "Нептун"

В. А. Моторыгин
2020 г. 15.02



ЭНП-1 Моторыгин 1 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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10.5	4.5	9	3.9	9	3.9	11	4.8	10.5	4.5	10	4.3	18	7.7	13.5	5.8	10	4.3	11.5	5	9	3.9	11	4.8	133	56.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.8	5	2.2	5	2.2	4	1.8	5	2.2	5	2.2			2	0.9	5	2.2	4	1.8	4	1.8	4	1.8	47	20.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)																										
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	42	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1	0.5			1	0.5	1	0.5					3	1.3	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5	10	4.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)																				1	0.5	1	0.5	2	0.9	
Всего кол-во астрономических часов в месяц	19.5	8.4	18	7.7	19	8.2	20	8.6	19.5	8.4	19	8.2	21	9	18.5	8	20	8.6	20.5	8.8	18	7.7	21	9	234	100

Основной тренер-преподаватель Моторыгин А. А. / *В. А. Моторыгин* / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор АУ ДО МО Динской район "СШ "Нептун"

С.А. Моторыгин
С.А. Моторыгин



УТЭ-4 Моторыгин 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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	1.7	13	1.6	14.5	1.8	17.5	2.2	19	2.3	18.5	2.3	66.5	8	40	4.9	18.5	2.3	16.5	2	14	1.7	14	1.7	266	32
Специальная физическая подготовка (СФП)	25	3.1	25	3.1	25	3.1	23	2.8	23	2.8	23	2.8			14	1.7	25	3.1	25	3.1	25	3.1	25	3.1	258	31.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	8	1	8	1	8	1	8	1	8	1	8	1			3	0.4	8	1	8	1	8	1	8	1	83	10
Техническая подготовка (ТехП)	15	1.9	14	1.7	15	1.9	14	1.7	15	1.9	13	1.6			7	0.9	14	1.7	14	1.7	14	1.7	15	1.9	150	18.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	3	0.4	2	0.3	6	0.8	4	0.5	2	0.3	3	0.4	2	0.3	3	0.4	33	4
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	3	0.4			3	0.4	3	0.4	2	0.3								3	0.4			3	0.4	17	2.1	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3			1	0.2	2	0.3	2	0.3	4	0.5	4	0.5	25	3.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	69	8.3	64	7.7	69.5	8.4	69.5	8.4	72	8.7	66.5	8	72.5	8.8	69	8.3	69.5	8.4	71.5	8.6	67	8.1	72	8.7	832	100

Основной тренер-преподаватель Моторыгин А. А. / *С.А. Моторыгин* / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / *С.А. Моторыгин* / _____ /

«Утверждаю»
Директор АУ ДО МО Динской район "СШ "Нептун"



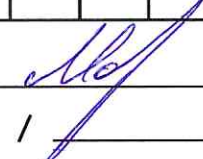
УТЭ-2 Моторыгин ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	16.5	2.7	19	3.1	17	2.8	22.5	3.7	17.5	2.9	21	3.4	49	7.9	32	5.2	22.5	3.7	21.5	3.5	18	2.9	18.5	3	275	44.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	16	2.6	16	2.6	16	2.6	16	2.6	16	2.6	16	2.6			9	1.5	16	2.6	16	2.6	16	2.6	16	2.6	169	27.1
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСпСор)	3	0.5			3	0.5	2	0.4	3	0.5									2	0.4	3	0.5	3	0.5	19	3.1
Техническая подготовка (ТехП)	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7			6	1	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	106	17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	3	0.5	1	0.2	3	0.5			3	0.5	3	0.5	6	1	4	0.7	2	0.4	3	0.5			3	0.5	31	5
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.4	2	0.4					2	0.4							2	0.4	2	0.4			2	0.4	12	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	2	0.4			2	0.4	2	0.4	2	0.4											2	0.4	2	0.4	12	2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	52.5	8.5	48	7.7	51	8.2	52.5	8.5	53.5	8.6	50	8.1	55	8.9	51	8.2	52.5	8.5	54.5	8.8	49	7.9	54.5	8.8	624	100

Основной тренер-преподаватель Моторыгин А. А. /  / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /



ЭНП-2 Протченко 2 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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10.5	3.4	9	2.9	14	4.5	11.5	3.7	12	3.9	12.5	4.1	21.5	6.9	20	6.5	13.5	4.4	12	3.9	12.5	4.1	10	3.3	159	51
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	8	2.6	7	2.3			4	1.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	75	24.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)									2	0.7									2	0.7			2	0.7	6	2
Техническая подготовка (ТехП)	6	2	6	2	6	2	5	1.7	5	1.7	6	2			2	0.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	57	18.3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	2	0.7	2	0.7			2	0.7					4	1.3	1	0.4			1	0.4					12	3.9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)																					1	0.4	2	0.7	3	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	25.5	8.2	24	7.7	27	8.7	25.5	8.2	27	8.7	25.5	8.2	25.5	8.2	27	8.7	25.5	8.2	27	8.7	25.5	8.2	27	8.7	312	100

Основной тренер-преподаватель Протченко М. А. / М. А. Протченко / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / М. А. Протченко / _____ / _____

Директор АУ ДО МО Динской район "СШ "Нептун" «Утверждаю»

ЭНП-2 Протченко 1 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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	3.6	9	2.9	13	4.2	12	3.9	13	4.2	11	3.6	24	7.7	19	6.1	14	4.5	11	3.6	13	4.2	9	2.9	159	51
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	8	2.6	7	2.3			4	1.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	75	24.1
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСпСор)									2	0.7									2	0.7			2	0.7	6	2
Техническая подготовка (ТехП)	6	2	6	2	6	2	5	1.7	5	1.7	6	2			2	0.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	57	18.3
Теоретическая, психологическая подготовка (ТПП)	2	0.7	2	0.7			2	0.7					4	1.3	1	0.4			1	0.4					12	3.9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)																					1	0.4	2	0.7	3	1
Итого кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	24	7.7	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	28	9	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	312	100

Основной тренер-преподаватель Протченко М. А. / М. А. Протченко / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор АУ ДО МО Динской район "СШ "Нептун"



ЭНП-1 Протченко 3 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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10.5	4.5	8	3.5	10.5	4.5	11.5	5	10.5	4.5	11.5	5	16.5	7.1	14.5	6.2	10.5	4.5	11	4.8	8	3.5	10	4.3	133	56.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.8	5	2.2	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	47	20.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)																										
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	42	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5			3	1.3	1	0.5			1	0.5			1	0.5	10	4.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)																					1	0.5	1	0.5	2	0.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	19.5	8.4	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	21	9	18	7.7	21	9	234	100

Основной тренер-преподаватель Протченко М. А. / М. Протченко / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор АУ ДО МО Динской район "СШ "Нептун"



ЭНП-1 Протченко 2 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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10.5	4.5	8	3.5	10.5	4.5	11.5	5	12	5.2	10	4.3	18	7.7	14.5	6.2	10.5	4.5	9.5	4.1	9.5	4.1	8.5	3.7	133	56.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.8	5	2.2	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	47	20.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)																										
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	42	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5			3	1.3	1	0.5			1	0.5			1	0.5	10	4.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)																					1	0.5	1	0.5	2	0.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	19.5	8.4	18	7.7	19.5	8.4	19.5	8.4	21	9	18	7.7	21	9	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 Протченко М. А. / М. А. Протченко / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

Директор АУ ДО МО Динской район «Утверждаю»
СШ "Нептун"



ЭНП-1 Протченко 1 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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10.5	4.5	8	3.5	10.5	4.5	11.5	5	10.5	4.5	11.5	5	16.5	7.1	14.5	6.2	10.5	4.5	11	4.8	8	3.5	10	4.3	133	56.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.8	5	2.2	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	47	20.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)																										
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	42	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5			3	1.3	1	0.5			1	0.5			1	0.5	10	4.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)																					1	0.5	1	0.5	2	0.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	19.5	8.4	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	21	9	18	7.7	21	9	234	100

Основной тренер-преподаватель Протченко М. А. / М. А. Протченко / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор АУ ДО МО Динской район "СШ "Нептун"



ЭНП-2 Фолерант 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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10.5	3.4	9	2.9	10.5	3.4	13	4.2	12.5	4.1	12.5	4.1	23	7.4	18.5	6	15	4.9	14	4.5	9	2.9	11.5	3.7	159	51
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	8	2.6	7	2.3			4	1.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	75	24.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)					2	0.7															2	0.7	2	0.7	6	2
Техническая подготовка (ТехП)	6	2	6	2	6	2	5	1.7	5	1.7	6	2			2	0.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	57	18.3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	2	0.7	2	0.7			2	0.7					4	1.3	1	0.4			1	0.4					12	3.9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)																					1	0.4	2	0.7	3	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	25.5	8.2	24	7.7	25.5	8.2	27	8.7	25.5	8.2	25.5	8.2	27	8.7	25.5	8.2	27	8.7	27	8.7	24	7.7	28.5	9.2	312	100

Основной тренер-преподаватель Фолерант А. В. / Аксель / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор АУ ДО МО Динской район "СШ "Нептун"



ЭНП-1 Фолерант 1 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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10.5	4.5	8	3.5	10.5	4.5	11.5	5	10.5	4.5	11.5	5	16.5	7.1	14.5	6.2	10.5	4.5	11	4.8	8	3.5	10	4.3	133	56.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.8	5	2.2	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	47	20.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)																										
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	42	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТПП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5			3	1.3	1	0.5			1	0.5			1	0.5	10	4.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)																					1	0.5	1	0.5	2	0.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	19.5	8.4	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	21	9	18	7.7	21	9	234	100

Основной тренер-преподаватель Фолерант А. В. / А. В. Фолерант / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____

МО Динской район "СШ "Нептун"

1-й год

«Спортивный школа «Нептун»

ИНН 2373000310

Российская Федерация

Вид спорта - плавание

Основной тренер-преподаватель Фолерант А. В. / А. В. Фолерант / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____

«Утверждаю»
Директор АУ ДО МО Динской район "СШ "Нептун"



ЭНП-1 Фолерант 3 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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10.5	4.5	8	3.5	10.5	4.5	11.5	5	10.5	4.5	11.5	5	16.5	7.1	14.5	6.2	10.5	4.5	11	4.8	8	3.5	10	4.3	133	56.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.8	5	2.2	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	47	20.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)																										
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	42	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5			3	1.3	1	0.5			1	0.5			1	0.5	10	4.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)																					1	0.5	1	0.5	2	0.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	19.5	8.4	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	21	9	18	7.7	21	9	234	100

Основной тренер-преподаватель Фолерант А. В. / А. В. Фолерант / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор АУ ДО МО Динской район "СШ "Нептун"



ЭНП-1 Фолерант 4 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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10.5	4.5	8	3.5	10.5	4.5	11.5	5	10.5	4.5	11.5	5	16.5	7.1	14.5	6.2	10.5	4.5	11	4.8	8	3.5	10	4.3	133	56.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.8	5	2.2	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	47	20.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)																										
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	42	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5			3	1.3	1	0.5			1	0.5			1	0.5	10	4.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)																					1	0.5	1	0.5	2	0.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	19.5	8.4	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	21	9	18	7.7	21	9	234	100

Основной тренер-преподаватель Фолерант А. В. / А.В. Фолерант / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор АУ ДО МО Динской район "СШ "Нептун" *Е.А. Мунды*
09.01.2015

ЭНП-1 Бердышева 4 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки 4-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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10.5	4.5	8	3.5	10.5	4.5	11.5	5	12	5.2	10	4.3	18	7.7	14.5	6.2	10.5	4.5	9.5	4.1	9.5	4.1	8.5	3.7	133	56.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.8	5	2.2	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	47	20.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)																										
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	42	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5			3	1.3	1	0.5			1	0.5			1	0.5	10	4.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)																					1	0.5	1	0.5	2	0.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	19.5	8.4	18	7.7	19.5	8.4	19.5	8.4	21	9	18	7.7	21	9	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 Бердышева А. А. / *Бердышева* / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

Вид спорта - плавание

Основной тренер-преподаватель Бердышева А. А. / / / /

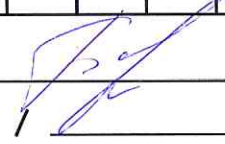
Второй тренер-преподаватель / / / /

«Утверждаю»
 Директор АУ ДО МО Динской район "СШ "Нептун"
 Е.А. Мунзир
 09.08.2022

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА НЕПТУН»
 Динский район
 Краснодарский край
 Российская Федерация

ЭНП-1 Бердышева 2 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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10.5	4.5	8	3.5	10.5	4.5	11.5	5	12	5.2	10	4.3	18	7.7	14.5	6.2	10.5	4.5	9.5	4.1	9.5	4.1	8.5	3.7	133	56.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.8	5	2.2	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	47	20.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)																										
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	42	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5			3	1.3	1	0.5			1	0.5			1	0.5	10	4.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)																					1	0.5	1	0.5	2	0.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	19.5	8.4	18	7.7	19.5	8.4	19.5	8.4	21	9	18	7.7	21	9	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 Бердышева А. А. /  / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ /  / _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор АУ ДО МО Динской район "СШ "Нептун"



В.А. Мурзик
09.01.2025

ЭНП-1 Бердышева 1 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 (%)		
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь				декабрь	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			Час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	10.5	4.5	8	3.5	10.5	4.5	11.5	5	10.5	4.5	11.5	5	16.5	7.1	14.5	6.2	10.5	4.5	11	4.8	8	3.5	10	4.3	133	56.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.8	5	2.2	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	5	2.2	5	2.2	5	2.2	5	2.2	47	20.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)																										
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8			2	0.9	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	42	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5			1	0.5			3	1.3	1	0.5			1	0.5			1	0.5	10	4.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)																					1	0.5	1	0.5	2	0.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	19.5	8.4	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	21	9	18	7.7	21	9	234	100

Основной тренер-преподаватель Бердышева А. А. / *Бердышева* / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / *Бердышева* / _____ /

Директор АУ ДО МО Динской район "СШ "Нептун" **«Утверждаю»**



С.А. Мурзин
09.01.2015

ЭНП-2 Бердышева ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки **1-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 (%)
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	3.6	9	2.9	13	4.2	12	3.9	13	4.2	11	3.6	24	7.7	19	6.1	14	4.5	11	3.6	13	4.2	9	2.9	159	51
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	8	2.6	7	2.3			4	1.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	75	24.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)									2	0.7									2	0.7			2	0.7	6	2
Техническая подготовка (ТехП)	6	2	6	2	6	2	5	1.7	5	1.7	6	2			2	0.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	57	18.3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	2	0.7	2	0.7			2	0.7					4	1.3	1	0.4			1	0.4					12	3.9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)																					1	0.4	2	0.7	3	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	24	7.7	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	28	9	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	312	100

Основной тренер-преподаватель Бердышева А. А. / *Бердышева* / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / *Бердышева* / _____ /