

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБФСУ КО "СШОР
 по плаванию



В.Е. Бабичук
 2017 г.

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 ГБФСУ КО "СШОР по плаванию" по программам спортивной подготовки по видам спорта на 2017-2018 учебный год

Вид спорта по программе спортивной подготовки	Начальной подготовки (НП)	Тренировочный (ТСС)						Совершенствование спортивного мастерства (ССМ)			Высшее спортивное мастерство (ВСМ)	
		тренировочный год /кол-во часов в неделю						тренировочный год /кол-во часов в неделю				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год			
Плавание	тренировочный год /кол-во часов в неделю										тренировочный год /кол-во часов в неделю	
	До года	Свыше года										
	6	9	14	14	18	20	20	24	26	28		32
	299	447	668	668	850	895	895	1138	1230	1282		1464
	194	290	394	394	321	364	364	302	266	292		249
	105	157	274	274	529	531	531	836	964	990		1215
	3	6	14	14	20	31	31	34	46	73		83
			18	18	20	52	52	20	14	29		33
		3	6	6	10	21	21	10	10	14		17
		6	8	16	16	28	31	36	42	44		50
	2	4	6	6	8	10	10	10	14	17		
ИТОГО:	312	468	728	728	936	1040	1248	1352	1456	1664		
Подводный спорт (плавание в ластах)	тренировочный год /кол-во часов в неделю										тренировочный год /кол-во часов в неделю	
	До года	Свыше года										
	299	447	668	668	850	895	895	1138	1230	1282		1464
	194	290	394	394	321	364	364	302	266	292		249
	105	157	274	274	529	531	531	836	964	990		1215
	3	6	14	14	20	31	31	34	46	73		83
			18	18	20	52	52	20	14	29		33
		2	3	6	6	10	21	10	10	14		17
		6	8	16	16	28	31	36	42	44		50
		2	4	6	6	8	10	10	10	14		17
ИТОГО:	312	468	728	728	936	1040	1248	1352	1456	1664		

Спортивные клубы	Разделы подготовки	тренировочный год /кол-во часов в неделю		тренировочный год /кол-во часов в неделю					тренировочный год /кол-во часов в неделю			тренировочный год /кол-во часов в неделю		
		До года		С мая		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год		2-й год	3-й год
		6	9	9	12	12	12	15	15	15	15		18	18
Спортивные клубы	Физическая подготовка в т.ч.:	397	438	473	550	668	668	668	668	668	850	956	956	1138
	ОФП	207	200	251	266	384	384	384	384	384	321	385	385	302
	СФП и СП	190	238	221	284	284	284	284	284	284	529	571	571	836
	Соревнования и контрольные испытания	4	12	14	22	14	14	14	14	14	20	21	21	34
	Теоретическая подготовка		4	12	18	18	18	18	18	18	20	53	53	20
	Инструкторская и судейская практика	3	3	4	7	6	6	6	6	10	21	21	13	
	Восстановительные мероприятия	8	5	12	20	16	16	16	16	28	31	31	35	
	Медицинское обследование	4	6	6	7	6	6	6	6	8	10	10	8	
ИТОГО:		416	468	520	624	728	728	728	728	936	1092	1092	1248	

Заместитель директора



О.Л. Приходченко