



Годовой план спортивной подготовки отделения плавания на 2020-2021 спортивный сезон

№ п/п	Содержание	ЭНП		ТЭ					ЭССМ		ЭВСМ
		1	Свыше года	Годы обучения					без ограничений		без ограничений
				1	2	3	4	5			
1	Минимальный возраст для зачисления в группы, лет	7		9					12		14
2	Количество часов в неделю, ч	6	9	12	14	16	18	20	28	24	32
3	Количество тренировок в неделю	3	5	7	7	9	9	9	14	14	14
4	Общее количество тренировок в год	156	260	364	364	468	468	468	728	728	728
5	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка, из них:	15	21	35	33	41	55	55	81	81	147
5.1	Воспитательная работа	4	3	4	8	4	4	4	10	10	10
5.2	Медицинский контроль	2	0	8	8	8	12	12	13	13	13
5.3	Восстановительные мероприятия	0	2	8	6	8	8	8	12	12	12
5.4	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности	3	1	3	3	3	3	3	4	4	4
6	ОФП (включая работу по индивидуальным планам, тренировочные мероприятия)	177	249	278	329	319	319	336	289	292	246
7	СФП (включая работу по индивидуальным планам, тренировочные мероприятия)	59	109	173	202	237	285	326	729	531	836
8	Техническая подготовка (включая работу по индивидуальным планам, тренировочные мероприятия)	57	83	116	136	195	230	259	265	252	315
9	Соревнования и контрольные испытания, инструкторская и судейская практика	4	6	22	28	40	47	64	92	92	120
	ВСЕГО	312	468	624	728	832	936	1040	1456	1248	1664




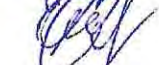

Заместитель директора по спортивной подготовке

Старший инструктор-методист

Инструктор-методист

Инструктор-методист

Инструктор-методист

 Т.В Ткачева
 Е.Ф. Егорова
 Д.А. Конеева
 А.В. Сабреикова
 М.П. Потапова