

«Утверждаю»
 Директор МАУ ДО «СШ "Красная Горка"»

Ирина Владимировна Лис.
 Подпись
 18.08.2018
 18.08.2018

СОГ-1 (Фокина) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап, 1-й ГОД
 Недельная нагрузка - 2 академ. час.
 Вид спорта - художественная гимнастика

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)		
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)					4	3.8	5	4.8	4	3.8	4	3.8	7	6.7	4	3.8	5	4.8	4.5	4.3	2	1.9			39.5	37.3		
Специальная физическая подготовка (СФП)					4	3.8	3	2.9	3	2.9	3	2.9	3	2.9	3	2.9	3	2.9	2.5	2.4	2	1.9			26.5	25		
Техническая подготовка (ТехП)					2	1.9	2	1.9	1.5	1.5	2	1.9	1.5	1.5	2	1.9	2	1.9	2	1.9	1.5	1.5			16.5	15.6		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, и тестирование, и контроль (МивМ, Тик)																				1	1					1	1	
Хореография (Хор)					2	1.9	2	1.9	1.5	1.5	2	1.9	1.5	1.5	2	1.9	2	1.9	1.9	1.5	1.5					16.5	15.6	
Контрольные нормативы (КН)																			1	1	1	1					2	1.9
Теоретическая подготовка (ТеорП)							1	1			1	1			1	1											4	3.8
Всего кол-во академических часов в месяц					12	11.4	13	12.3	10	9.5	12	11.4	13	12.3	12	11.4	13	12.3	12	11.4	9	8.5			106	100		

Основной тренер-преподаватель Фокина О. С. / _____ / _____ / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ / _____ /