

СОГ-1(РАС)(Воронов) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап, 1-й год
Недельная нагрузка - 3 академ. час.
Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	3.4	6	4.1	6	4.1	7	4.7	5	3.4	4	2.7	6	4.1	5	3.4	6	4.1	5	3.4	6	4.1	6	4.1	67	45
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	3.4	5	3.4	5	3.4	5	3.4	3	2.1	5	3.4	5	3.4	5	3.4	5	3.4	5	3.4	5	3.4	5	3.4	58	39
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7	12	8.1
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7	12	8.1
Всего кол-во академических часов в месяц	12	8.1	13	8.8	13	8.8	14	9.4	10	6.8	11	7.4	13	8.8	12	8.1	13	8.8	12	8.1	13	8.8	13	8.8	149	100

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

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /