

Смирнова Наталья Николаевна / *Н.Б.*



СОГ-1 (Фокина) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап, 1-й ГОД

Недельная нагрузка - 6 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.)	Процент соотнош. объемов (%)	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	3.3	11	3.6	12	3.9	12	3.9	12	3.9	13	4.2	10	3.3	13	4.2	13	4.2	14	4.5	13	4.2	13	4.2	146	46.8	
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	5	1.7	8	2.6	7	2.3	6	2.3	6	2	8	2.6	6	2	83	26.7	
Техническая (ТехП)	2	0.7	5	1.7	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	5	1.7	2	0.7	2	0.7	4	1.3	2	0.7	44	14.2	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, и тестирование и контроль (МивМ, ТИК)	2	0.7																			1	0.4	1	0.4	4	1.3	
Хореография (Хор)	2	0.7	4	1.3	2	0.7	2	0.7	2	0.7	1	0.4	4	1.3	4	1.3	3	1	2	0.7	1	0.4	2	0.7	29	9.3	
Контрольные нормативы (КН)																						1	0.4			2	0.7
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.7									1	0.4											1	0.4	4	1.3	
Всего кол-во академических часов в месяц	24	7.7	28	9	26	8.4	26	8.4	26	8.4	24	7.7	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	28	9	26	8.4	312	100	

Основной тренер-преподаватель Фокина О. С. / *Фокина*

Второй тренер-преподаватель _____ / _____