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

СОГ-1 (Воронов) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап, 1-й год
Недельная нагрузка - 5.73 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)	10	3.4	10	3.4	10	3.4	10	3.4	10	3.4	10	3.4	10	3.4	10	3.4	10	3.4	10	3.4	10	3.4	10	3.4	**120**	**40.3**
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2.1	6	2.1	6	2.1	6	2.1	6	2.1	6	2.1	6	2.1	6	2.1	6	2.1	6	2.1	6	2.1	6	2.1	**72**	**24.2**
Теоретическая подготовка (ТеорП)	4	1.4	4	1.4	4	1.4	4	1.4	4	1.4	4	1.4	4	1.4	4	1.4	4	1.4	4	1.4	4	1.4	4	1.4	**48**	**16.2**
Контрольные мероприятия (КонтМ)																							2	0.7	**2**	**0.7**
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	2	0.7																					2	0.7	**4**	**1.4**
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	4	1.4	6	2.1	4	1.4	4	1.4			4	1.4	6	2.1	6	2.1	4	1.4	6	2.1	6	2.1	2	0.7	**52**	**17.5**
Всего кол-во академических часов в месяц	**26**	**8.8**	**26**	**8.8**	**24**	**8.1**	**24**	**8.1**	**20**	**6.8**	**24**	**8.1**	**26**	**8.8**	**26**	**8.8**	**24**	**8.1**	**26**	**8.8**	**26**	**8.8**	**26**	**8.8**	**298**	**100**

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

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /