

Директор МАУ ДСО «СШ «Красная Горка»
 Дверждаю»



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

Этап и ГОД спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап, 1-й ГОД
 Недельная нагрузка – 2.9 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)	6	4	6	4	6	4	6	4	5	3.4	4	2.7	6	4	6	4	5	3.4	6	4	6	4	7	4.7	69	45.7		
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	3.4	5	3.4	5	3.4	5	3.4	3	2	5	3.4	5	3.4	5	3.4	5	3.4	5	3.4	5	3.4	5	3.4	58	38.5		
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		
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		
Всего кол-во академических часов в месяц	13	8.7	13	8.7	13	8.7	13	8.7	10	6.7	11	7.3	13	8.7	13	8.7	12	8	13	8.7	13	8.7	13	8.7	14	9.3	151	100

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