

Директор



«Утверждаю»
Красная Горка»

СОГ-1 (Фокина) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап, 1-й год
Недельная нагрузка - 2.65 академ. час.
Вид спорта - художественная гимнастика

Разделы подготовки	Количество академических 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	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	7.3	9	6.6	8	5.8	2	1.5	10	7.3	10	7.3	8	5.8	5	3.7	4	2.9	4	2.9	2	1.5			72	52.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0.8	3	2.2	2	1.5	8	5.8	3	2.2			3	2.2	5	3.7	7	5.1	6	4.4	4	2.9			42	30.5
Техническая подготовка (ТехП)					1	0.8	3	2.2	1	0.8			1	0.8	2	1.5			2	1.5	1	0.8			11	8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (Мивм, Тик)			1	0.8									1	0.8											2	1.5
Хореография (Хор)					2	1.5					2	1.5					2	1.5							6	4.4
Контрольные нормативы (КН)																			1	0.8					1	0.8
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	1.5													1	0.8					1	0.8			4	2.9
Всего кол-во академических часов в месяц	13	9.5	13	9.5	13	9.5	13	9.5	14	10.2	12	8.7	13	9.5	13	9.5	13	9.5	13	9.5	8	5.8			138	100

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