

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

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

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

Недельная нагрузка - 5.29 академ. час.

Вид спорта - плавание



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	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	1.9	8	3	6	2.2	6	2.2	6	2.2	5	1.9	6	2.2	6	2.2	7	2.6	5	1.9	4	1.5			64	23.3
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	3	10	3.7	10	3.7	10	3.7	9	3.3	9	3.3	10	3.7	10	3.7	10	3.7	9	3.3	4	1.5			99	36
Участие в спортивных соревнованиях (УЧСпор)	1	0.4															1	0.4							2	0.8
Техническая подготовка (ТехП)	5	1.9	5	1.9	5	1.9	5	1.9	5	1.9	5	1.9	5	1.9	5	1.9	5	1.9	5	1.9	5	1.9			55	20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	5	1.9	5	1.9	5	1.9	5	1.9	5	1.9	5	1.9	5	1.9	5	1.9	5	1.9	5	1.9	5	1.9			55	20
Всего кол-во академических часов в месяц	24	8.8	28	10.2	26	9.5	26	9.5	25	9.1	24	8.8	26	9.5	26	9.5	28	10.2	24	8.8	18	6.6			275	100

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