

УТ4-Козлова ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4-й год
Недельная нагрузка - 14 астр. час.
Вид спорта - плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	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)	26.5	3.7	26	3.6	27.5	3.8	26	3.6	26	3.6	26	3.6	26	3.6	26	3.6	26	3.6	28	3.9	28	3.9	28	3.9	320	44
Специальная физическая подготовка (СФП)	16	2.2	17	2.4	17	2.4	17	2.4	17	2.4	16	2.2	17	2.4	16	2.2	16	2.2	16	2.2	16	2.2	16	2.2	197	27.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	0.5	0.1	2	0.3	0	0	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	15.5	2.2
Техническая подготовка (ТехП)	11	1.6	11	1.6	11	1.6	11	1.6	11	1.6	11	1.6	11	1.6	11	1.6	11	1.6	11	1.6	10	1.4	10	1.4	130	17.9
Восстановительные мероприятия (ВМ)	0	0	0	0	1	0.2	0	0	1	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.3	2	0.3	2	0.3	8	1.1
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	1	0.2	0	0	0	0	1	0.2	1	0.2	0	0	0	0	0	0	10	1.4
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	0	0	0	0	1	0.2	10	1.4
Психологическая подготовка (ПП)	2	0.3	2	0.3	0	0	1	0.2	0	0	0	0	1	0.2	1	0.2	0	0	1	0.2	1	0.2	0	0	9	1.3
Контрольные мероприятия (КонтМ)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0.2	6	0.9	0	0	0	0	0	0	7	1
Судейская практика (СП)	0	0	0	0	1	0.2	1	0.2	1	0.2	0	0	1	0.2	1	0.2	0	0	1	0.2	1	0.2	1	0.2	8	1.1
Инструктора практика (ИП)	0	0	0	0	2	0.3	0	0	1	0.2	0	0	1	0.2	1	0.2	0	0	0	0	1	0.2	1	0.2	7	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0.9	1	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	59	8.1	61	8.4	62.5	8.6	60	8.3	61	8.4	62	8.6	61	8.4	60	8.3	62	8.6	60	8.3	60	8.3	60	8.3	728.5	100

Основной тренер-преподаватель Козлова Т. А. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /