

НП2-Баева ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
Недельная нагрузка - 9 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)	19	4.1	19	4.1	19	4.1	19	4.1	19	4.1	19	4.1	19.5	4.2	19.5	4.2	20	4.3	20	4.3	23.5	5.1	23.5	5.1	240	51.3
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	2	9	2	9	2	9	2	9	2	9	2	9	2	9	2	9	2	9	2	9	2	9	2	108	23.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	0	0	1	0.3	1	0.3	1	0.3	0	0	2	0.5	1	0.3	1	0.3	0	0	1	0.3	0	0	0	0	8	1.8
Техническая подготовка (ТехП)	7	1.5	7	1.5	7	1.5	7	1.5	7	1.5	6	1.3	7	1.5	7	1.5	6	1.3	7	1.5	6	1.3	6	1.3	80	17.1
Восстановительные мероприятия (ВМ)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0.2	0	0	0.5	0.2	0.5	0.2	0.5	0.2	0	0	0	0	2	0.5
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	0.5	0.2	0.5	0.2	0.5	0.2	0.5	0.2	0	0	0	0	8	1.8
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	0.5	0.2	0.5	0.2	0.5	0.2	0.5	0.2	0	0	0	0	8	1.8
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	0	0	0.5	0.2	0.5	0.2	1	0.3	0.5	0.2	0.5	0.2	0.5	0.2	0.5	0.2	8	1.8
Контрольные мероприятия (КонтМ)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.5	0	0	0	0	0	0	2	0.5
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	1	0.3	0	0	0	0	0	0	2	0.5	0	0	1	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	39	8.4	39	8.4	39	8.4	39	8.4	39	8.4	39	8.4	39	8.4	39	8.4	39	8.4	39	8.4	39	8.4	39	8.4	468	100

Основной тренер-преподаватель Баева Е. И. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /