

НП2-Козлова 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)	18.75	4	19.5	4.2	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	23.5	5	240.25	51.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	2	10.25	2.2	9	2	9	2	9	2	9	2	9	2	9	2	9	2	9	2	9	2	9	2	109.25	23.3
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	2	0.5	2	0.5	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	11	2.4
Техническая подготовка (ТехП)	6.25	1.4	6.5	1.4	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	78.75	16.8
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	0.75	0.2	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	7.75	1.7
Психологическая подготовка (ПП)	0.5	0.2	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	7.5	1.6
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	39.5	8.4	41	8.8	39	8.3	39	8.3	39	8.3	39	8.3	39	8.3	39	8.3	39	8.3	39	8.3	39	8.3	39	8.3	470.5	100

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

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /