



Борисова (НП-2) ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

Этап и год спортивной подготовки – этап начальной подготовки, 2-й год
Недельная нагрузка – 9 часов
Вид спорта – плавание

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)		
	январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь					
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	3.7	14	4.7	20	6.7	16	5.3	16	5.3	19	6.3	10	3.4	20	6.7										126	41.8	
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	3.4	10	3.4	10	3.4	10	3.4	10	3.4	10	3.4	10	3.4	10	3.4										80	26.5	
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4																5	1.7	
Техническая подготовка (ТехП)	7	2.4	7	2.4	7	2.4	7	2.4	7	2.4	7	2.4	7	2.4	7	2.4										56	18.6	
Самостоятельная подготовка и летний оздоровительный лагерь (СПИЛОЛ)	9	3	2	0.7	2	0.7			4	1.4	2	0.7														19	6.3	
Промежуточная (итоговая) аттестация (ПрИтАт)															4	1.4											4	1.4
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4	1	0.4			1	0.4			1	0.4														4	1.4	
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4																5	1.7	
Психологическая подготовка (ПП)			1	0.4					1	0.4			1	0.4												3	1	
Всего кол-во астрономических часов в месяц	40	13.3	37	12.3	41	13.6	36	12	40	13.3	39	13	28	9.3	41	13.6										302	100	

Основной тренер Борисова В. А. / _____ / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер _____ / _____ /