



**Кашеева (ТГ1) ГОДОВОЙ ПЛАН -ГРАФИК**

Этап и год спортивной подготовки - тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-й год  
 Недельная нагрузка - 14 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)	12	2.5	18	3.8	23	4.8	23	4.8	12	2.5	22	4.6	26	5.4	42	8.8									178	37
Специальная физическая подготовка (СФП)	19	4	19	4	19	4	19	4	19	4	19	4	19	4											133	27.6
Техническая подготовка (ТехП)	12	2.5	12	2.5	12	2.5	12	2.5	12	2.5	12	2.5	12	2.5	12	2.5									96	20
Самостоятельная подготовка и (или) летний спортивно-оздоровительный лагерь (СПЛЛ)	14	3	3	0.7	3	0.7			14	3	3	0.7													37	7.7
Промежуточная (итоговая) аттестация (ПриАт)															6	1.3									6	1.3
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3									8	1.7
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3									8	1.7
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.3			1	0.3	1	0.3			1	0.3													4	0.9
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (УСС, ИСП)	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5													12	2.5
<b>Всего кол-во астрономических часов в месяц</b>	<b>62</b>	<b>12.9</b>	<b>56</b>	<b>11.7</b>	<b>62</b>	<b>12.9</b>	<b>59</b>	<b>12.3</b>	<b>61</b>	<b>12.7</b>	<b>61</b>	<b>12.7</b>	<b>59</b>	<b>12.3</b>	<b>62</b>	<b>12.9</b>									<b>482</b>	<b>100</b>

Основной тренер Кашеева А. Л. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Второй тренер \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /