

Пример годовичного плана подготовки групп спортивно-оздоровительного этапа продвинутого уровня 1 года обучения по виду спорта плавание

[illegible]

Пример годичного плана подготовки групп спортивно-оздоровительного этапа продвинутого уровня 2 года обучения по виду спорта плавание

[illegible]

Пример годичного плана подготовки групп спортивно-оздоровительного этапа продвинутого уровня 3 года обучения по виду спорта плавание

[illegible]

ОФП- Общая физическая подготовка (%)

СФП- Специальная физическая подготовка (%)

ТехП- Техническая подготовка (%)

Так.Теор.Псих.П- Тактическая, теоретическая, психологическая (%)

Уч. в сор.- Участие в спортивных соревнованиях (%)

Пример годовичного плана подготовки групп спортивно-оздоровительного этапа продвинутого уровня 4 года обучения по виду спорта плавание

[illegible]

Пример годичного плана подготовки групп спортивно-оздоровительного этапа продвинутого уровня 5 года обучения по виду спорта плавание

[illegible]

Пример годичного плана подготовки групп спортивно-оздоровительного этапа продвинутого уровня 6 года обучения по виду спорта плавание

[illegible]

ОФП- Общая физическая подготовка (%)

СФП- Специальная физическая подготовка (%)

ТехП- Техническая подготовка (%)

Так.Теор.Псих.П- Тактическая, теоретическая, психологическая (%)

Уч.в сор.- Участие в спортивных соревнованиях (%)