

УТГ-4 Дзагаштов ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 7-й год
Недельная нагрузка - 12 академ. час.
Вид спорта - волейбол

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	6	1	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	10	1.7	96	15.6
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	6	1	8	1.3	8	1.3	8	1.3	6	1	6	1	6	1	8	1.3	88	14.3
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	6	1	6	1	6	1	6	1	4	0.7	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	70	11.4
Техническая подготовка (ТехП)	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	6	1	8	1.3	8	1.3	8	1.3	8	1.3	2	0.4	2	0.4	10	1.7	84	13.7
Восстановительные мероприятия (ВМ)	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	2	0.4	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7			2	0.4	4	0.7	40	6.5
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	4	0.7							2	0.4															6	1
Инструкторская практика (ИП)	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4					2	0.4	20	3.3
Судейская практика (СП)	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4					2	0.4	20	3.3
Контрольные нормативы (КН)							4	0.7							4	0.7									8	1.3
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4			2	0.4	4	0.7	24	3.9
Тактическая подготовка (ТакП)	4	0.7	4	0.7	6	1	4	0.7	4	0.7	4	0.7	6	1	4	0.7	4	0.7			4	0.7	6	1	50	8.2
Психологическая подготовка (ПсихолПодг)	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7					4	0.7	40	6.5
Контрольные испытания: переводные (КИПП)			4	0.7													4	0.7							8	1.3

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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	%		
Самостоятельная подготовка (СамП)									10	1.7									26	4.3	26	4.3			62	10.1
Всего кол-во академических часов в месяц	52	8.5	52	8.5	50	8.2	52	8.5	50	8.2	48	7.8	50	8.2	52	8.5	50	8.2	48	7.8	56	9.1	56	9.1	616	100

Основной тренер-преподаватель Дзагаштов М. М. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 675613405236052473558120196554647132132274049222

Владелец Танашев Радик Владимирович

Действителен с 19.12.2023 по 18.12.2024