

### ГНП-3 Дзагаштов ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год  
Недельная нагрузка - 6 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)	10	3.3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	9	3	10	3.3	10	3.3	10	3.3	9	3	9	3	8	2.6	9	3	114	36.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	1	0.4	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7			51	16.5
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)			1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.7	1	0.4	2	0.7			2	0.7	2	0.7					12	3.9
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	2	0.7	3	1	4	1.3	5	1.7	4	1.3	3	1			4	1.3	41	13.3
Восстановительные мероприятия (ВМ)			1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4					1	0.4	1	0.4	1	0.4					7	2.3
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	1	0.4							1	0.4									1	0.4			1	0.4	4	1.3
Контрольные нормативы (КН)					1	0.4	1	0.4							1	0.4									3	1
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.7	2	0.7	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.7	1	0.4	1	0.4	1	0.4					13	4.2
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.7	2	0.7	2	0.7	1	0.4	2	0.7	1	0.4	1	0.4	1	0.4			15	4.9
Психологическая подготовка (ПсихолПодг)	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4					16	5.2
Контрольные испытания: переводные (КИПП)	1	0.4															1	0.4							2	0.7
Самостоятельная подготовка (СамП)									6	2											13	4.2	13	4.2	32	10.4
<b>Всего кол-во академических часов в месяц</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>27</b>	<b>8.8</b>	<b>27</b>	<b>8.8</b>	<b>24</b>	<b>7.8</b>	<b>25</b>	<b>8.1</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>25</b>	<b>8.1</b>	<b>24</b>	<b>7.8</b>	<b>27</b>	<b>8.8</b>	<b>27</b>	<b>8.8</b>	<b>310</b>	<b>100</b>

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