

ГНП-1 Бориев Л.В. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 6 академ. час.

Вид спорта - футбол

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	3.4	10	3.4	10	3.4	10	3.4	9	3	10	3.4	10	3.4	10	3.4	9	3	9	3	8	2.7	9	3	114	37.9
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	17
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			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	4
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.4	4	1.4	4	1.4	4	1.4	2	0.7	4	1.4	4	1.4	4	1.4	4	1.4	3	1			4	1.4	41	13.7
Самостоятельная подготовка и (или) летний оздоровительный лагерь (СПИЛОЛ)																					13	4.4	12	4	25	8.4
Контрольные нормативы (КН)							1	0.4						1	0.4										2	0.7
Промежуточная (итоговая) аттестация (ПриТАт)	1	0.4															1	0.4							2	0.7
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.7	2	0.7	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4			13	4.4
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.7	2	0.7	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.7	1	0.4	1	0.4					13	4.4
Психологическая подготовка (ПсихПод)	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	1	0.4					15	5
Тестирование и контроль (Тик)											1	0.4											1	0.4	2	0.7
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	2.4
Врачебный и медицинский контроль (ВрМдК)	1	0.4							1	0.4									1	0.4			1	0.4	4	1.4
Всего кол-во академических часов в месяц	26	8.7	26	8.7	25	8.4	26	8.7	20	6.7	24	8	25	8.4	26	8.7	25	8.4	24	8	27	9	27	9	301	100

Основной тренер-преподаватель Бориев Л. В. / _____ / _____ / _____ / _____ /

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