

ГНП-3 Кодзоков ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год
Недельная нагрузка - 3 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)	5	3.3	4	2.7	4	2.7	5	3.3	2	1.4	5	3.3	4	2.7	5	3.3	5	3.3	5	3.3	4	2.7	5	3.3	53	34.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	2	3	2	3	2	3	2	1	0.7	3	2	2	1.4	3	2	2	1.4	2	1.4	3	2			28	18.4
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			1	0.7			1	0.7	1	0.7			1	0.7	1	0.7	1	0.7	2	1.4					8	5.3
Техническая подготовка (ТехП)	1	0.7	2	1.4	1	0.7	2	1.4			2	1.4	2	1.4	2	1.4	2	1.4	2	1.4			2	1.4	18	11.8
Самостоятельная подготовка и (или) летний оздоровительный лагерь (СПИЛОЛ)									5	3.3											7	4.6	7	4.6	19	12.5
Контрольные нормативы (КН)							1	0.7						1	0.7										2	1.4
Промежуточная (итоговая) аттестация (ПРИТАт)	1	0.7															1	0.7							2	1.4
Тактическая подготовка (ТактП)					1	0.7					1	0.7	1	0.7	1	0.7			1	0.7					5	3.3
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.7	1	0.7	1	0.7							1	0.7	1	0.7									5	3.3
Психологическая подготовка (ПсихПод)	1	0.7	1	0.7	1	0.7	1	0.7			1	0.7	1	0.7			1	0.7							7	4.6
Тестирование и контроль (Тик)											1	0.7													1	0.7
Восстановительные мероприятия (ВМ)			1	0.7	1	0.7											1	0.7							3	2
Врачебный и медицинский контроль (Врмдк)	1	0.7							1	0.7															2	1.4
Всего кол-во академических часов в месяц	13	8.5	13	8.5	12	7.9	13	8.5	10	6.6	13	8.5	13	8.5	13	8.5	13	8.5	12	7.9	14	9.2	14	9.2	153	100

Основной тренер-преподаватель Кодзоков Б. 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