

УТГ-3 Наурзоков ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 6-й год
Недельная нагрузка - 12 академ. час.
Вид спорта - спортивная борьба

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)	20	3.4	20	3.4	20	3.4	20	3.4	14	2.4	18	3	18	3	20	3.4	18	3	20	3.4	18	3	18	3	224	37
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	72	11.9
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	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	3.4
Техническая подготовка (ТехП)	10	1.7	10	1.7	8	1.4	10	1.7	8	1.4	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7					96	15.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7					100	16.6
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4					2	0.4	2	0.4	2	0.4							14	2.4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	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	3.4
Самостоятельная подготовка и летний оздоровительный лагерь (СПЛОЛ)																					30	5	30	5	60	10
Всего кол-во академических часов в месяц	52	8.6	52	8.6	50	8.3	52	8.6	40	6.7	48	8	50	8.3	52	8.6	50	8.3	48	8	56	9.3	56	9.3	606	100

Основной тренер-преподаватель Наурзоков К. 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