

УТГ-4 Болотоков 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 - 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)	14	2.4	12	2	14	2.4	14	2.4	10	1.7	14	2.4	14	2.4	10	1.7	10	1.7	12	2	14	2.4	14	2.4	152	25.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	1.4	6	1	8	1.4	6	1	6	1	8	1.4	6	1	6	1	6	1	6	1	8	1.4	8	1.4	82	13.6
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	6	1	8	1.4	8	1.4	6	1			2	0.4	6	1	8	1.4	8	1.4	8	1.4	6	1	6	1	72	11.9
Техническая подготовка (ТехП)	8	1.4	6	1	6	1	6	1	6	1	8	1.4	8	1.4	6	1	4	0.7	8	1.4					66	10.9
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	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	6.7
Самостоятельная подготовка и (или) летний оздоровительный лагерь (СПИЛОЛ)																					28	4.7	28	4.7	56	9.3
Контрольные нормативы (КН)							4	0.7							4	0.7									8	1.4
Промежуточная (итоговая) аттестация (ПригАт)			4	0.7													4	0.7							8	1.4
Тактическая подготовка (ТактП)	4	0.7	4	0.7	2	0.4	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7					38	6.3
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							18	3
Психологическая подготовка (ПсихПод)	2	0.4	4	0.7	2	0.4	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	4	0.7	2	0.4					34	5.7
Восстановительные мероприятия (ВМ)			2	0.4	4	0.7	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	4	0.7	4	0.7	4	0.7					26	4.3

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	%		
Врачебный и медицинский контроль (ВрМдК)	4	0.7							2	0.4															6	1
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 Болотоков А. Ф. / _____ / _____ / _____ / _____ /

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