

УТГ-4 Кодзоков ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 7-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)	6	2	6	2	8	2.7	6	2	2	0.7	6	2	8	2.7	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	72	23.7	
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.4	4	1.4	4	1.4	2	0.7			4	1.4	2	0.7	4	1.4	2	0.7	4	1.4	4	1.4	4	1.4	38	12.5	
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	4	1.4	4	1.4	4	1.4	2	0.7			2	0.7	2	0.7	4	1.4	4	1.4	4	1.4	2	0.7	2	0.7	34	11.2	
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.4	2	0.7	2	0.7	4	1.4			4	1.4	4	1.4	2	0.7	2	0.7							24	7.9	
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7					20	6.6	
Самостоятельная подготовка и (или) летний оздоровительный лагерь (СПИЛОЛ)									10	3.3												14	4.7	14	4.7	38	12.5
Контрольные нормативы (КН)							2	0.7							2	0.7									4	1.4	
Промежуточная (итоговая) аттестация (ПригАт)			2	0.7													2	0.7							4	1.4	
Тактическая подготовка (ТактП)			2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7					18	6	
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.7	2	0.7			2	0.7			2	0.7	2	0.7			2	0.7	2	0.7					14	4.7	
Психологическая подготовка (ПсихПод)	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7					20	6.6	
Восстановительные мероприятия (ВМ)					2	0.7	2	0.7			2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7					14	4.7	

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)	2	0.7								2	0.7														4	1.4
Всего кол-во академических часов в месяц	26	8.6	26	8.6	26	8.6	26	8.6	20	6.6	26	8.6	26	8.6	26	8.6	26	8.6	24	7.9	26	8.6	26	8.6	304	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