

### УТГ-4 Макоев 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 - 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
<b>Всего кол-во академических часов в месяц</b>	<b>52</b>	<b>8.6</b>	<b>52</b>	<b>8.6</b>	<b>50</b>	<b>8.3</b>	<b>52</b>	<b>8.6</b>	<b>40</b>	<b>6.7</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>50</b>	<b>8.3</b>	<b>52</b>	<b>8.6</b>	<b>50</b>	<b>8.3</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>56</b>	<b>9.3</b>	<b>56</b>	<b>9.3</b>	<b>606</b>	<b>100</b>

Основной тренер-преподаватель Макоев Л. Г. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 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