

УТГ-4 Хаширов 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 - легкая атлетика

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)	12	2	14	2.4	12	2	14	2.4	10	1.7	12	2	14	2.4	14	2.4	14	2.4	14	2.4	16	2.7	16	2.7	162	26.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	8	1.4	6	1	6	1	6	1	2	0.4	2	0.4	8	1.4	68	11.3
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	6	1	6	1	6	1	6	1	8	1.4			6	1	6	1	6	1	6	1			6	1	62	10.3
Техническая подготовка (ТехП)	6	1	6	1	6	1	6	1	8	1.4	8	1.4	6	1	6	1	6	1			4	0.7	8	1.4	70	11.6
Промежуточная аттестация (ПрАт)			4	0.7													4	0.7							8	1.4
Контрольные испытания (Кони)							2	0.4											2	0.4					4	0.7
Восстановительные мероприятия (ВМ)	4	0.7	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	24	4
Контрольные нормативы (КН)					2	0.4											2	0.4							4	0.7
Инструкторская практика (ИП)	2	0.4			2	0.4	2	0.4			2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4					2	0.4	16	2.7
Судейская практика (СП)			2	0.4	2	0.4	2	0.4			2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4					2	0.4	16	2.7
Тактическая подготовка (ТП)	4	0.7	4	0.7	6	1	4	0.7	2	0.4	6	1	6	1	6	1							2	0.4	40	6.7
Теоретическая подготовка (ТерП)	4	0.7	4	0.7	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4					2	0.4	24	4
Психологическая подготовка (ПсихП)	4	0.7	2	0.4	2	0.4	4	0.7			4	0.7	2	0.4	4	0.7	4	0.7	2	0.4	2	0.4	4	0.7	34	5.7
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	4	0.7							2	0.4															6	1
Самостоятельная подготовка (СамП)																			22	3.7	28	4.7			50	8.3

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	%		
Интегральная подготовка (ИнтП)			2	0.4	2	0.4	2	0.4			2	0.4	2	0.4	2	0.4					2	0.4	4	0.7	18	3
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 Хаширов А. Т. / _____ / _____ / _____ / _____ /

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