

УТ1-Кононов ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-й год
Недельная нагрузка - 8 астр. час.
Вид спорта - дзюдо

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	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)	13	3.2	16	3.9	16	3.9	15	3.7	16	3.9	17	4.2	17	4.2	17	4.2	16	3.9	17	4.2	18	4.4	18	4.4	196	47.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	0.8	3	0.8	3	0.8	3	0.8	3	0.8	3	0.8	3	0.8	3	0.8	3	0.8	3	0.8	3	0.8	3	0.8	36	8.8
Техническая подготовка (ТехП)	12	3	13	3.2	13	3.2	13	3.2	13	3.2	13	3.2	13	3.2	13	3.2	13	3.2	13	3.2	13	3.2	13	3.2	155	37.5
Психологическая подготовка (ПП)	2	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.5
Восстановительные мероприятия (ВМ)	0	0	0	0	0	0	1	0.3	1	0.3	0	0	1	0.3	1	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	4	1
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	0.5	0.2	0.5	0.2	0.5	0.2	0	0	1	0.3	0.5	0.2	0.5	0.2	8.5	2.1
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	2
Контрольный мероприятия (тестирование и контроль) (КМ (ТИК))	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.5	0	0	0	0	0	0	2	0.5
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.5
Всего кол-во астрономических часов в месяц	33	8	35	8.5	35	8.5	35	8.5	34	8.3	35.5	8.6	34.5	8.4	34.5	8.4	34	8.3	34	8.3	34.5	8.4	34.5	8.4	413.5	100

Основной тренер-преподаватель Кононов А. В. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /