

УТ1-Зарипов ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-й год
Недельная нагрузка - 10 астр. час.
Вид спорта - корэш

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процент 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	2.4	13	2.6	11.5	2.3	12	2.4	12	2.4	12	2.4	12	2.4	12	2.4	12	2.4	12	2.4	12	2.4	12	2.4	144.5	28
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	1.8	9.5	1.9	9	1.8	9	1.8	9	1.8	9	1.8	9	1.8	9	1.8	9	1.8	9	1.8	9	1.8	9	1.8	108.5	21
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			0	0	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	3.9
Техническая подготовка (ТехП)	6.5	1.3	7	1.4	5.5	1.1	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	6	1.2	73	14.2
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	0	0	0	0	3	0.6	0.5	0.1	0.5	0.1	0.5	0.1	0.5	0.1	3	0.6	4.5	0.9	0.5	0.1	0.5	0.1	0.5	0.1	14	2.8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	0	0	0.5	0.1	0	0	0	0	0	0	2.5	0.5	2.5	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5.5	1.1
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	2	0.4	2	0.4	2	0.4	24	4.7
Тактическая подготовка (ТакП)	10	2	10	2	7	1.4	10	2	10	2	7	1.4	7	1.4	7	1.4	6	1.2	10	2	10	2	10	2	104	20.1
Психологическая подготовка (ПП)	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	2	0.4	2	0.4	24	4.7
Всего кол-во астрономических часов в месяц	41.5	8.1	44	8.6	42	8.2	43.5	8.5	43.5	8.5	43	8.4	43	8.4	43	8.4	43.5	8.5	43.5	8.5	43.5	8.5	43.5	8.5	517.5	100

Основной тренер-преподаватель Зарипов М. Г. / _____ / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /