

«Утверждаю»
 Директор МАУ ДО СШ «Красная Горка»



УТГ-3 (нар. зрения) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации); 3-й год
 Недельная нагрузка - 10 астр. час.
 Вид спорта - спорт слепых

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (аспр.)	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	3.9	19	3.7	20	3.9	20	3.9	24	4.7	17	3.3	20	3.9	21	4.1	23	4.5	20	3.9	23	4.5	21	4.1	248	47.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	1.4	7	1.4	8	1.6	7	1.4	8	1.6	7	1.4	7	1.4	8	1.6	8	1.6	7	1.4	9	1.8	7	1.4	90	17.4
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	18	3.5
Техническая подготовка (ТехП)	10	2	10	2	10	2	9	1.8	9	1.8	2	0.4	9	1.8	10	2	9	1.8	8	1.6	9	1.8	9	1.8	112	21.6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	2	0.4	2	0.4	3	0.6	2	0.4	2	0.4	2	0.4	3	0.6	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	26	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	2	0.4	2	0.4							2	0.4									2	0.4	2	0.4	10	2
Интегральная подготовка (ИнП)	1	0.2	2	0.4	1	0.2	2	0.4	1	0.2	2	0.4	1	0.2	1	0.2	2	0.4	1	0.2			1	0.2	16	3.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	42	8.1	44	8.5	44	8.5	42	8.1	44	8.5	42	8.1	42	8.1	44	8.5	46	8.9	40	7.7	46	8.9	44	8.5	520	100

Основной тренер-преподаватель Воронов А. А. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
 Директор МАУ ДО «ИЦСШ Красная Горка»



ПЛ-1 (нар. зрения) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
 Недельная нагрузка - 5 астр. час.
 Вид спорта - спорт слепых

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	3.1	8	3.1	7	2.7	7	2.7	8	3.1	7	2.7	8	3.1	6	2.4	7	2.7	7	2.7	8	3.1	7	2.7	88	33.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	2	6	2.4	5	2	5	2	6	2.4	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	6	2.4	5	2	63	24.3
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			1	0.4	2	0.8	1	0.4			1	0.4									2	0.8			9	3.5
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.6	4	1.6	4	1.6	4	1.6	4	1.6	4	1.6	4	1.6	4	1.6	5	2	4	1.6	6	2.4	5	2	52	20
Теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	3	1.2	3	1.2	2	0.8	4	1.6	4	1.6	3	1.2	4	1.6	4	1.6	3	1.2	4	1.6			4	1.6	38	14.7
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			1	0.4	1	0.4	1	0.4			1	0.4			1	0.4									7	2.7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)	2	0.8	1	0.4																					3	1.2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	22	8.5	24	9.3	21	8.1	22	8.5	22	8.5	21	8.1	22	8.5	20	7.7	21	8.1	22	8.5	22	8.5	21	8.1	260	100

Основной тренер-преподаватель Воронов А. А. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /