

СОГ-1(2) Александров ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап, 1-й год

Недельная нагрузка - 5 академ. час.

Вид спорта - футбол

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)	14	5.4	14	5.4	14	5.4	14	5.4	11	4.2	10	3.8	15	5.7	14	5.4	13	5	10	3.8	2	0.8	12	4.6	143	54.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	1	0.4	3	1.2	64	24.3
Контрольные нормативы (КН)																			2	0.8			2	0.8	4	1.6
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	4	1.6	4	1.6	4	1.6	4	1.6	3	1.2	4	1.6	3	1.2	4	1.6	4	1.6	4	1.6	1	0.4	2	0.8	41	15.6
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МедМ)	1	0.4																					1	0.4	2	0.8
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4	2	0.8			2	0.8			2	0.8			2	0.8	1	0.4							10	3.8
Всего кол-во академических часов в месяц	26	9.9	26	9.9	24	9.1	26	9.9	20	7.6	22	8.4	24	9.1	26	9.9	24	9.1	22	8.4	4	1.6	20	7.6	264	100

Основной тренер-преподаватель Александров А. О. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

СОГ-1(3)Александров ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап, 1-й год
Недельная нагрузка - 5 академ. час.
Вид спорта - футбол

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)	14	5.4	14	5.4	14	5.4	14	5.4	11	4.2	10	3.8	15	5.7	14	5.4	13	5	10	3.8	2	0.8	12	4.6	143	54.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	1	0.4	3	1.2	64	24.3
Контрольные нормативы (КН)																			2	0.8			2	0.8	4	1.6
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	4	1.6	4	1.6	4	1.6	4	1.6	3	1.2	4	1.6	3	1.2	4	1.6	4	1.6	4	1.6	1	0.4	2	0.8	41	15.6
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МедМ)	1	0.4																					1	0.4	2	0.8
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4	2	0.8			2	0.8			2	0.8			2	0.8	1	0.4							10	3.8
Всего кол-во академических часов в месяц	26	9.9	26	9.9	24	9.1	26	9.9	20	7.6	22	8.4	24	9.1	26	9.9	24	9.1	22	8.4	4	1.6	20	7.6	264	100

Основной тренер-преподаватель Александров А. О. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

СОГ-1(Александров) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - спортивно-оздоровительный этап, 1-й год

Недельная нагрузка - 5 академ. час.

Вид спорта - футбол

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)	14	5.4	14	5.4	14	5.4	14	5.4	11	4.2	10	3.8	15	5.7	14	5.4	13	5	10	3.8	2	0.8	12	4.6	143	54.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	1	0.4	3	1.2	64	24.3
Контрольные нормативы (КН)																			2	0.8			2	0.8	4	1.6
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	4	1.6	4	1.6	4	1.6	4	1.6	3	1.2	4	1.6	3	1.2	4	1.6	4	1.6	4	1.6	1	0.4	2	0.8	41	15.6
Медицинские, медико-биологические мероприятия (МедМ)	1	0.4																					1	0.4	2	0.8
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4	2	0.8			2	0.8			2	0.8			2	0.8	1	0.4							10	3.8
Всего кол-во академических часов в месяц	26	9.9	26	9.9	24	9.1	26	9.9	20	7.6	22	8.4	24	9.1	26	9.9	24	9.1	22	8.4	4	1.6	20	7.6	264	100

Основной тренер-преподаватель Александров А. О. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /