

«Утверждаю»
 Директор МАУ «Спортивная Красная Горка»



УТТ-4 (Максимов) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и ГОД СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ - Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-й ГОД
 Недельная нагрузка - 15.96 астр. час.
 Вид спорта - рукопашный бой

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)	14	1.7	12	1.5	11	1.4	11	1.4	20	2.5	21	2.6	24	2.9	22	2.7	20	2.5	20	2.5	25	2.9	24	2.9	223	26.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	1.5	12	1.5	12	1.5	11	1.4	20	2.5	12	1.5	14	1.7	14	1.7	20	2.5	26	3.2	20	2.5	20	2.5	193	23.3
Участие в спортивных соревнованиях (УчСор)	4	0.5	2	0.3			4	0.5			2	0.3	2	0.3	4	0.5	4	0.5							22	2.7
Техническая подготовка (ТехП)	16	2	17	2.1	16	2	17	2.1	29	3.5	26	3.2	25	3.1	26	3.2	26	3.2	21	2.6	25	3.1	25	3.1	269	32.5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТП)	4	0.5	4	0.5	8	1	4	0.5	8	1	8	1	7	0.9	8	1	7	0.9	4	0.5	8	1	5	0.7	75	9.1
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			4	0.5	1	0.2	3	0.4	4	0.5	1	0.2	1	0.2	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	24	2.9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБВМТК)			5	0.7	2	0.3	3	0.4			2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	24	2.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	50	6.1	56	6.8	50	6.1	53	6.4	81	9.8	72	8.7	75	9.1	78	9.4	81	9.8	75	9.1	81	9.8	78	9.4	830	100

Основной тренер-преподаватель Максимов А. С. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /