

Директор МАУ ДУ «СШ «Красная Горка»



**ИП-2 (нар. зрения) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год  
Недельная нагрузка - 8 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)	26	6.3	20	4.9	21	5.1	17	4.1	21	5.1	20	4.9	25	6.1	19	4.6	24	5.8	22	5.3	20	4.9	16	3.9	251	60.4
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1	5	1.3	6	1.5	7	1.7	6	1.5	4	1	4	1	3	0.8	3	0.8	4	1	3	0.8	3	0.8	52	12.5
Техническая подготовка (ТехП)	6	1.5	7	1.7	7	1.7	9	2.2	9	2.2	6	1.5	7	1.7	7	1.7	9	2.2	8	2	11	2.7	12	2.9	98	23.6
Тактическая подготовка (ТакП)							1	0.3							1	0.3									3	0.8
Теоретическая подготовка (ТеорП)			1	0.3			1	0.3			1	0.3			1	0.3			1	0.3			1	0.3	6	1.5
Психологическая подготовка (ПП)			1	0.3			1	0.3			1	0.3			1	0.3			1	0.3			1	0.3	6	1.5
Всего кол-во астрономических часов в месяц	36	8.7	34	8.2	34	8.2	36	8.7	36	8.7	32	7.7	36	8.7	32	7.7	36	8.7	36	8.7	34	8.2	34	8.2	416	100

Основной тренер-преподаватель Воронов А. А. /  /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



Директор МАУ ДО МСП «Красная Горка»



**УТГ-4 (спорт слепых) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Этап и год спортивной подготовки - Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-й год  
Недельная нагрузка - 9.98 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)	28	5.4	27	5.3	27	5.3	24	4.7	24	4.7	22	4.3	24	4.7	22	4.3	22	4.3	20	3.9	20	3.9	19	3.7	279	53.8	
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	1.4	8	1.6	8	1.6	8	1.6	10	2	9	1.8	9	1.8	7	1.4	8	1.6	8	1.6	10	2	8	1.6	100	19.3	
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			2	0.4																					2	0.4	
Техническая подготовка (ТехП)	6	1.2	7	1.4	7	1.4	9	1.8	12	2.4	7	1.4	9	1.8	12	2.4	12	2.4	12	2.4	16	3.1	12	2.4	121	23.4	
Тактическая подготовка (ТакП)							1	0.2					1	0.2										1	0.2	3	0.6
Теоретическая подготовка (ТеорП)			1	0.2			1	0.2			1	0.2			1	0.2	1	0.2	1	0.2			1	0.2	7	1.4	
Психологическая подготовка (ПП)			1	0.2			1	0.2			1	0.2		1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2			1	0.2	7	1.4
Всего кол-во астрономических часов в месяц	41	7.9	46	8.9	42	8.1	44	8.5	46	8.9	40	7.8	42	8.1	44	8.5	44	8.5	42	8.1	46	8.9	42	8.1	519	100	

Основной тренер-преподаватель Воронов А. А. /  /

Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /