

Директор МАУ ДО СШ «Красная Горка»

«Утверждаю»

УТТ-5 (спорт слепых) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

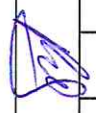
Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 5-й год

Недельная нагрузка - 10 астр. час.

Вид спорта - спорт слепых



Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	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)	22	4.3	21	4.1	16	3.1	24	4.7	24	4.7	15	2.9	22	4.3	21	4.1	19	3.7	24	4.7	23	4.5	19	3.7	250	48.1
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	7	1.4	7	1.4	88	17
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			16	3.1
Техническая подготовка (ТехП)	10	2	10	2	10	2	9	1.8	9	1.8	10	2	9	1.8	10	2	9	1.8	10	2	9	1.8	9	1.8	114	22
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 (МБВМТК)	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	1	0.2	16	3.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	44	8.5	46	8.9	40	7.7	46	8.9	44	8.5	40	7.7	44	8.5	44	8.5	42	8.1	44	8.5	46	8.9	40	7.7	520	100

Основной тренер-преподаватель Воронов А. А. /  /

Второй тренер-преподаватель / /

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), 5-й год
Недельная нагрузка - 10.04 астр. час.
Вид спорта - спорт слепых

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	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)	21	4.1	19	3.7	18	3.5	24	4.6	22	4.3	15	2.9	24	4.6	19	3.7	21	4.1	24	4.6	20	3.9	23	4.5	250	47.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	1.6	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	8	1.6	7	1.4	90	17.3
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			16	3.1
Техническая подготовка (ТехП)	10	2	10	2	10	2	9	1.8	9	1.8	10	2	9	1.8	10	2	9	1.8	10	2	9	1.8	9	1.8	114	21.9
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 (МБВМТК)	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	1	0.2	16	3.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	44	8.5	44	8.5	42	8.1	46	8.9	42	8.1	40	7.7	46	8.9	42	8.1	44	8.5	44	8.5	44	8.5	44	8.5	522	100

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