

УТГ-3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-й год
Недельная нагрузка - 22 академ. час.
Вид спорта - спортивная борьба

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)	33	2.9	32	2.9	33	2.9	34	3	34	3	35	3.1	34	3	35	3.1	31	2.8	31	2.8	30	2.7	30	2.7	392	34.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	18	1.6	19	1.7	18	1.6	19	1.7	20	1.8	20	1.8	17	1.5	18	1.6	19	1.7	18	1.6	19	1.7	18	1.6	223	19.6
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	3	0.3	3	0.3	4	0.4	3	0.3	4	0.4	4	0.4	3	0.3	3	0.3	4	0.4	4	0.4	4	0.4	4	0.4	43	3.8
Техническая подготовка (ТехП)	15	1.4	14	1.3	14	1.3	14	1.3	15	1.4	15	1.4	13	1.2	14	1.3	15	1.4	14	1.3	12	1.1	11	1	166	14.6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	18	1.6	17	1.5	18	1.6	19	1.7	20	1.8	19	1.7	19	1.7	20	1.8	18	1.6	19	1.7	19	1.7	19	1.7	225	19.8
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	24	2.2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	5	0.5	5	0.5	5	0.5	5	0.5	6	0.6	5	0.5	6	0.6	5	0.5	6	0.6	6	0.6	6	0.6	6	0.6	66	5.8
Всего кол-во академических часов в месяц	94	8.3	92	8.1	94	8.3	96	8.5	101	8.9	100	8.8	94	8.3	97	8.6	95	8.4	94	8.3	92	8.1	90	8	1139	100

Основной тренер-преподаватель Гидов А. В. / _____ / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430292

Владелец Тумов Джамбулат Васильевич

Действителен с 16.04.2024 по 16.04.2025