

«Утверждаю»
Директор МКУ ДО "СШ "Заря" Думиничского района"



УТТ-4 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4-й год
Недельная нагрузка - 18 астр. Час.
Вид спорта - лыжные гонки

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)	34	3.7	37	4	31	3.4	20	2.2	9	1	10	1.1	27	2.9	59	6.4	28	3	33	3.6	35	3.8	39	4.2	362	38.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	25	2.7	25	2.7	30	3.3	33	3.6	32	3.5	29	3.1	24	2.6	3	0.4	25	2.7	24	2.6	46	5	30	3.3	326	34.9
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	3	0.4					6	0.7	21	2.3	20	2.2	7	0.8			8	0.9							65	7
Техническая подготовка (ТехП)	10	1.1	10	1.1	10	1.1	10	1.1	10	1.1	10	1.1	10	1.1	10	1.1	10	1.1	10	1.1			3	0.4	103	11.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	3	0.4	3	0.4	3	0.4	5	0.6	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4			3	0.4	35	3.8
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	5	0.6			3	0.4	35	3.8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)					1	0.2	1	0.2					1	0.2			4	0.5					3	0.4	10	1.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	78	8.4	78	8.4	78	8.4	78	8.4	78	8.4	75	8.1	75	8.1	78	8.4	81	8.7	75	8.1	81	8.7	81	8.7	936	100

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201159

Владелец Корягин Михаил Александрович

Действителен с 12.09.2023 по 11.09.2024