

Годовой учебно-тренировочный план 15.09.2024г.

№ п/п	Наименование Дисциплин, разделов, тем	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1
1.	Общая физическая подготовка	105	113	150	114	131	147	125	140	124
2.	Специальная физическая подготовка	30	47	64	84	100	124	141	159	176
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	11	19	22	25	28	31
4.	Техническая подготовка	53	99	134	182	219	254	275	308	322
5.	Тактическая, Теоретическая, Психологическая подготовка	12	13	17	52	63	73	149	168	228
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	8	9	17	18	20
7.	Медицинские, Мелико биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	4	5	11	12	15	17	18	41
8.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	27	36	46	60	72	84	83	97	98
Всего		234	312	416	520	624	728	832	936	1040



«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ФГБУ ВНИИТИ РАН С.П. № 3 им. А.П. Аксенова
 В.В. Труфанов

Зам. директора

Н.Р. Козинец