НП2 Корнеева сентябрь 2О23-август2024 (Период: 01.09.2023\*31.08.2024)

Корнеева С. Ю., дзюдо, этап начальной подготовки, 2 год

Расписание Обучающиеся Общие сведения

Сессии тестиованя

Годовой Сезон

УТП (Учебный год)

Инструктажи и Итоги

ЛНА работы

Данные для годового учебно-тренировочного плана: сентябрь 2023-август 2024 (Период: 01.09.2023- 31.08.2024)

Количество астрономических часов по месяцам

Разделы подготовки Итог

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Сентябрь 0 Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Алре/х, | Май | Июнь | Июль | Август |
| Общая физическая подготовка (ООП) | 13 | 13,5 | 12,5 | 13 | 12,5 | 12,5 | 15 | 13,5 | 13,5 | 14 | 12,5 | 14,5 | 160(51.3%) |
| Специальная физическая подготовка (СФП1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 17(5.5%) |
| Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0(0%) |
|  |
| Техническая подготовка (ТехП) | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 116(37.2%) |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП. ПП) | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 2 | 16(5.2%) |
| Инструкторская и судейская практика (ИСП) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0(0%) |
| Медицинские, медико - биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММЬВМТиК) | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 3(1%) |

♦ Добавить раздел(ы) подготовки

Всего количество астрономических 27 25.5 25.5 27 25.5 25.5 27 25.5 26 5 26 22.5 28.5 312(100%)

часов в месяц