

УТ2-Бахтияров ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-й год
Недельная нагрузка - 12 астр. час.
Вид спорта - кикбоксинг

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)	14	2.3	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	13	2.1	157	25.3
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	9	1.5	108	17.4
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	0	0	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	33	5.4
Техническая подготовка (ТехП)	20	3.3	20	3.3	20	3.3	20	3.3	20	3.3	20	3.3	20	3.3	20	3.3	20	3.3	20	3.3	20	3.3	20	3.3	240	38.6
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.4	0	0	2	0.4	0	0	0	0	0	0	2	0.4	2	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	8	1.3
Восстановительные мероприятия (ВМ)	0	0	3	0.5	0	0	3	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	1
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.4	0	0	2	0.4	0	0	2	0.4	0	0	2	0.4	0	0	2	0.4	0	0	2	0.4	0	0	12	2
Психологическая подготовка (ПсихП)	0	0	2	0.4	0	0	2	0.4	0	0	2	0.4	0	0	2	0.4	0	0	2	0.4	0	0	2	0.4	12	2
Тактическая подготовка (ТакП)	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	3	0.5	36	5.8
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0.5	3	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	1
Контрольные мероприятия (КМ)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0.7	0	0	0	0	0	0	4	0.7
Всего кол-во астрономических часов в месяц	50	8.1	53	8.6	52	8.4	53	8.6	53	8.6	53	8.6	52	8.4	52	8.4	54	8.7	50	8.1	50	8.1	50	8.1	622	100

Основной тренер-преподаватель Бахтияров Р. Р. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /