

НП2.2-Бахтияров ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год

Недельная нагрузка - 6 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)	6.5	2.1	7.5	2.5	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	10	3.3	10	3.3	10	3.3	86	27.6
Специальная физическая подготовка (СФП)	5.5	1.8	6.5	2.1	4.5	1.5	4.5	1.5	4.5	1.5	4.5	1.5	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	54	17.4
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	0	0	0	0	2	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.7	0	0	0	0	0	0	4	1.3
Техническая подготовка (ТехП)	11.5	3.7	12	3.9	10	3.3	12	3.9	15	4.9	12	3.9	14	4.5	14	4.5	10	3.3	11	3.6	11	3.6	12	3.9	144.5	46.4
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	0	0	0	0	2	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.7	0	0	0	0	0	0	4	1.3
Восстановительные мероприятия (ВМ)	0	0	0	0	0	0	1	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0.4	0	0	0	0	2	0.7
Теоретическая подготовка (ТеорП)	0.5	0.2	0.5	0.2	1	0.4	0	0	0.5	0.2	1	0.4	1	0.4	1	0.4	0	0	0	0	0.5	0.2	0	0	6	2
Психологическая подготовка (ПсихП)	0	0	0	0	0	0	2	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.7
Тактическая подготовка (ТакП)	0	0	1.5	0.5	0.5	0.2	0.5	0.2	0	0	0.5	0.2	1	0.4	1	0.4	0	0	0	0	0.5	0.2	0	0	5.5	1.8
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.7
Контрольные мероприятия (КМ)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.7	0	0	0	0	0	0	2	0.7
Всего кол-во астрономических часов в месяц	24	7.7	28	9	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	312	100

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

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /