

НП2-Шайхов 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)	7	2.3	7	2.3	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	10	3.3	10	3.3	10	3.3	86	27.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2	6	2	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	17.5
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)	12	3.9	9	3	10	3.3	12	3.9	15	4.9	12	3.9	14	4.6	14	4.6	10	3.3	11	3.6	11	3.6	12	3.9	142	45.9
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)	0.5	0.2	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	6	2
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	26	8.4	24	7.8	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	310	100

Основной тренер-преподаватель Шайхов А. А. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /