

НП2-Кононов ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - дзюдо

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)	10	3.2	14	4.5	12	3.9	13	4.2	13	4.2	12	3.9	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	158	50.4
Специальная физическая подготовка (СФП)	1.5	0.5	1.5	0.5	1.5	0.5	1.5	0.5	1.5	0.5	1.5	0.5	1.5	0.5	1.5	0.5	0	0	1	0.4	1.5	0.5	1.5	0.5	16	5.1
Техническая подготовка (ТехП)	10	3.2	10	3.2	10	3.2	10	3.2	10	3.2	10	3.2	10	3.2	10	3.2	10	3.2	10	3.2	10	3.2	10	3.2	120	38.3
Психологическая подготовка (ПП)	2	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.7
Восстановительные мероприятия (ВМ)	0	0	0	0	0	0	1	0.4	1	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0.7
Тестирования и контроль (Тик)	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
Тактическая подготовка (ТакП)	0.5	0.2	0.5	0.2	0.5	0.2	0.5	0.2	0.5	0.2	0.5	0.2	0.5	0.2	0.5	0.2	0	0	1	0.4	0.5	0.2	0.5	0.2	6	2
Теоретическая подготовка (ТеорП)	2	0.7	2	0.7	2	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.3	28	9	26	8.3	26	8.3	26	8.3	26	8.3	26	8.3	26	8.3	26	8.3	26	8.3	26	8.3	26	8.3	314	100

Основной тренер-преподаватель Кононов А. В. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /