

НП2-Рахимов ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

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)	14.5	4.7	15	4.9	15	4.9	15	4.9	15	4.9	13	4.2	15	4.9	15	4.9	13	4.2	15	4.9	17	5.5	17	5.5	179.5	57.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	4.5	1.5	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	59.5	19.2
Техническая подготовка (ТехП)	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	24	7.8
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	12	3.9
Тактическая подготовка (ТакП)	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	2	0.7	0	0	0	0	20	6.5
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	12	3.9
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 (КонМ)	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	25.5	8.2	25.5	8.2	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	311	100

Основной тренер-преподаватель Рахимов Р. Р. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /