

НПЗ-Сафина ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год
Недельная нагрузка - 8 астр. час.
Вид спорта - бокс

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	3.4	14	3.4	14	3.4	14	3.4	12	2.9	12	2.9	14	3.4	14	3.4	14	3.4	14	3.4	14	3.4	14	3.4	164	39.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	6	1.5	72	17.4
Техническая подготовка (ТехП)	12	2.9	12	2.9	12	2.9	12	2.9	12	2.9	12	2.9	12	2.9	12	2.9	12	2.9	12	2.9	12	2.9	12	2.9	144	34.7
Восстановительные мероприятия (ВМ)	0	0	0	0	0	0	1	0.3	0	0	0	0	1	0.3	0	0	0	0	1	0.3	0	0	0	0	3	0.8
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	0.5	0.2	1	0.3	0	0	0.5	0.2	1	0.3	0	0	1	0.3	1	0.3	1	0.3	9	2.2
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	0	0	0.5	0.2	1	0.3	0	0	0.5	0.2	1	0.3	1	0.3	9	2.2
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	0.5	0.2	1	0.3	0	0	1	0.3	1	0.3	0	0	0.5	0.2	1	0.3	1	0.3	9	2.2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КМ(ТиК))	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0.8	0	0	0	0	0	0	3	0.8
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0.8
Всего кол-во астрономических часов в месяц	35	8.5	35	8.5	35	8.5	35	8.5	33	8	33	8	35	8.5	35	8.5	35	8.5	35	8.5	35	8.5	35	8.5	416	100

Основной тренер-преподаватель Сафина Н. Х. / _____ / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /