«Утверждаю»
Директор МАУ ДО "СШ "Красная Горка"

НП-2 (Максимов) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

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)	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	156	50
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	6	2	5	1.7	5	1.7	6	2	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	6	2	6	2	4	1.3	64	20.6
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)							1	0.4			1	0.4			1	0.4									3	1
Техническая подготовка (ТехП)	5	1.7	6	2	6	2	5	1.7	6	2	5	1.7	6	2	6	2	6	2	5	1.7	6	2	4	1.3	66	21.2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	3	1			1	0.4	1	0.4	2	0.7	1	0.4	3	1	1	0.4	16	5.2
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																										
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	2	0.7			1	0.4	1	0.4					1	0.4			1	0.4	1	0.4					7	2.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	**26**	**8.4**	**26**	**8.4**	**26**	**8.4**	**26**	**8.4**	**28**	**9**	**24**	**7.7**	**26**	**8.4**	**26**	**8.4**	**28**	**9**	**26**	**8.4**	**28**	**9**	**22**	**7.1**	**312**	**100**

Основной тренер-преподаватель Максимов А. С. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО "СШ "Красная Горка"

УТГ-3 (Максимов) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-й год
Недельная нагрузка - 12 астр. час.
Вид спорта - рукопашный бой

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)	20	3.3	24	3.9	18	2.9	20	3.3	21	3.4	18	2.9	18	2.9	22	3.6	19	3.1	18	2.9	25	4.1	19	3.1	242	38.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	1.7	10	1.7	10	1.7	10	1.7	11	1.8	10	1.7	10	1.7	10	1.7	11	1.8	10	1.7	10	1.7	10	1.7	122	19.6
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	1	0.2	1	0.2	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	22	3.6
Техническая подготовка (ТехП)	11	1.8	12	2	11	1.8	11	1.8	12	2	11	1.8	11	1.8	11	1.8	11	1.8	12	2	11	1.8	11	1.8	135	21.7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	6	1	5	0.9	6	1	5	0.9	6	1	5	0.9	6	1	5	0.9	6	1	5	0.9	5	0.9	6	1	66	10.6
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	3	0.5	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	2	0.4	1	0.2	1	0.2	1	0.2	15	2.5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	1	0.2	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	1	0.2	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	2	0.4	22	3.6
Всего кол-во астрономических часов в месяц	**50**	**8.1**	**55**	**8.9**	**50**	**8.1**	**53**	**8.5**	**55**	**8.9**	**48**	**7.7**	**50**	**8.1**	**53**	**8.5**	**53**	**8.5**	**50**	**8.1**	**56**	**9**	**51**	**8.2**	**624**	**100**

Основной тренер-преподаватель Максимов А. С. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /