

НП-1 (Дартс) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
Недельная нагрузка - 4 астр. час.
Вид спорта - дартс

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)	5	2.5	7	3.4	7	3.4	5	2.5	7	3.4	6	2.9	6	2.9	4	2	6	2.9	5	2.5	7	3.4	5	2.5	70	33.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	2	4	2	5	2.5	3	1.5	6	2.9	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	6	2.9	4	2	52	25
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)							1	0.5							1	0.5									2	1
Техническая подготовка (ТехП)	3	1.5	3	1.5	4	2	3	1.5	4	2	3	1.5	3	1.5	4	2	6	2.9	3	1.5	6	2.9	3	1.5	45	21.7
Инструкторская и судейская практика (ИСП)							1	0.5							1	0.5									2	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	1	0.5	1	0.5																			1	0.5	3	1.5
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	12	5.8
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0.5	1	0.5			1	0.5			1	0.5			1	0.5			1	0.5			1	0.5	7	3.4
Психологическая подготовка (ПП)	1	0.5	1	0.5	1	0.5	1	0.5	2	1	1	0.5	2	1	2	1	1	0.5	2	1			1	0.5	15	7.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	16	7.7	18	8.7	18	8.7	16	7.7	20	9.7	16	7.7	16	7.7	18	8.7	18	8.7	16	7.7	20	9.7	16	7.7	208	100

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

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /