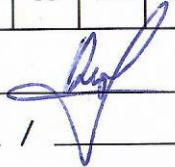


Директор МБУ ДО «Нандомская СШ»



НЭ до 1 года Бурков ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
 Недельная нагрузка - 7.77 астр. час.
 Вид спорта - самбо

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	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5					10	2.5	100	24.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5	10	2.5					10	2.5	100	24.8
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)																										
Техническая подготовка (ТехП)	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2					8	2	80	19.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	7	1.8	7	1.8	7	1.8	7	1.8	7	1.8	7	1.8	7	1.8	7	1.8	7	1.8					7	1.8	70	17.4
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			1	0.3													1	0.3							2	0.5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	1	0.3			1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3							1	0.3	8	2
Самостоятельная подготовка (СамП)																			12	3	12	3			24	6
Приемные и переводные испытания (ППИ)	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5					2	0.5	20	5
Всего кол-во астрономических часов в месяц	38	9.5	38	9.5	38	9.5	38	9.5	38	9.5	38	9.5	38	9.5	38	9.5	38	9.5	12	3	12	3	38	9.5	404	100

Основной тренер-преподаватель Бурков Е. В. /  / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /