

ГНП-1(а) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
Недельная нагрузка - 10 академ. час.
Вид спорта - спортивная борьба

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	21	4.3	21	4.3	21	4.3	21	4.3	21	4.3	21	4.3	21	4.3	21	4.3	21	4.3	21	4.3	21	4.3	21	4.3	252	50.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	1.5	7	1.5	7	1.5	7	1.5	7	1.5	7	1.5	7	1.5	7	1.5	7	1.5	7	1.5	7	1.5	7	1.5	84	17
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	1	0.3	2	0.5	2	0.5	2	0.5	3	0.7	1	0.3	2	0.5	1	0.3	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	22	4.5
Техническая подготовка (ТехП)	3	0.7	3	0.7	3	0.7	3	0.7	3	0.7	3	0.7	3	0.7	3	0.7	3	0.7	3	0.7	3	0.7	3	0.7	36	7.3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	6	1.3	6	1.3	6	1.3	6	1.3	6	1.3	6	1.3	6	1.3	6	1.3	5	1.1	5	1.1	5	1.1	5	1.1	68	13.7
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	0.5	0.2	0.5	0.2	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	11	2.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	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	2	0.5	2	0.5	24	4.9
Всего кол-во академических часов в месяц	40.5	8.2	41.5	8.4	42	8.5	42	8.5	43	8.7	41	8.3	42	8.5	41	8.3	41	8.3	41	8.3	41	8.3	41	8.3	497	100

Основной тренер-преподаватель Кишев М. А. / _____ / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430292

Владелец Тумов Джамбулат Васильевич

Действителен с 16.04.2024 по 16.04.2025