

ГНП-1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
Недельная нагрузка - 6 академ. час.
Вид спорта - бокс

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)	14	4.4	14	4.4	14	4.4	14	4.4	14	4.4	14	4.4	14	4.4	14	4.4	14	4.4	14	4.4	14	4.4	14	4.4	168	52.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	1.9	5	1.6	5	1.6	5	1.6	5	1.6	5	1.6	5	1.6	5	1.6	6	1.9	6	1.9	6	1.9	6	1.9	65	20.2
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)							1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4			1	0.4	1	0.4	1	0.4	8	2.5
Техническая подготовка (ТехП)	6	1.9	6	1.9	5	1.6	5	1.6	5	1.6	5	1.6	5	1.6	5	1.6	6	1.9	6	1.9	6	1.9	5	1.6	65	20.2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	12	3.8
Инструкторская и судейская практика (ИСП)			1	0.4					1	0.4					1	0.4	1	0.4							4	1.3
Всего кол-во академических часов в месяц	27	8.4	27	8.4	25	7.8	26	8.1	27	8.4	26	8.1	26	8.1	27	8.4	28	8.7	28	8.7	28	8.7	27	8.4	322	100

Основной тренер-преподаватель Керемов Т. М. / _____ / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /