«Утверждаю»
Директор МКУ ДО СШ с.п. Верхний Акбаш

_____

_____

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 Керефов Т. М. / _____ / _____ / _____ /

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