

### ГНП-3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год  
Недельная нагрузка - 9 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)	18	3.8	19	4	19	4	20	4.3	20	4.3	21	4.5	21	4.5	20	4.3	19	4	21	4.5	20	4.3	18	3.8	236	49.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.1	5	1.1	6	1.3	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	79	16.7
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	17	3.6
Техническая подготовка (ТехП)	2	0.5	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	35	7.4
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	6	1.3	6	1.3	6	1.3	6	1.3	72	15.2
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	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	1	0.3	1	0.3	12	2.6
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	5.1
<b>Всего кол-во академических часов в месяц</b>	<b>35</b>	<b>7.4</b>	<b>37</b>	<b>7.8</b>	<b>38</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>8.5</b>	<b>40</b>	<b>8.5</b>	<b>41</b>	<b>8.7</b>	<b>41</b>	<b>8.7</b>	<b>41</b>	<b>8.7</b>	<b>40</b>	<b>8.5</b>	<b>42</b>	<b>8.9</b>	<b>41</b>	<b>8.7</b>	<b>39</b>	<b>8.3</b>	<b>475</b>	<b>100</b>

Основной тренер-преподаватель Гидов А. В. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

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