

УТГ-4(6) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4-й год
Недельная нагрузка - 17 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)	23	2.6	23	2.6	22	2.5	23	2.6	22	2.5	22	2.5	23	2.6	23	2.6	22	2.5	23	2.6	23	2.6	23	2.6	272	30.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	19	2.2	19	2.2	19	2.2	18	2.1	18	2.1	18	2.1	18	2.1	19	2.2	19	2.2	18	2.1	19	2.2	18	2.1	222	24.9
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	3	0.4	3	0.4	4	0.5	4	0.5	3	0.4	4	0.5	3	0.4	3	0.4	4	0.5	4	0.5	3	0.4	4	0.5	42	4.7
Техническая подготовка (ТехП)	25	2.8	24	2.7	24	2.7	23	2.6	24	2.7	24	2.7	25	2.8	24	2.7	24	2.7	25	2.8	23	2.6	24	2.7	289	32.4
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	3	0.4	3	0.4	3	0.4	2	0.3	2	0.3	3	0.4	3	0.4	3	0.4	2	0.3	2	0.3	3	0.4	2	0.3	31	3.5
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	2	0.3	2	0.3	18	2.1
Восстановительные мероприятия (ВМ)	1	0.2	1	0.2	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	1	0.2	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	20	2.3
Всего кол-во академических часов в месяц	75	8.4	75	8.4	76	8.6	74	8.3	73	8.2	73	8.2	74	8.3	75	8.4	74	8.3	75	8.4	75	8.4	75	8.4	894	100

Основной тренер-преподаватель Керемов 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