

### ГНП-3 Наурзоков ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год  
Недельная нагрузка - 6 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)	14	4.7	13	4.4	14	4.7	14	4.7	10	3.4	14	4.7	14	4.7	14	4.7	12	4	14	4.7	12	4	12	4	157	52.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	4	1.4	4	1.4	5	1.7	5	1.7	5	1.7	4	1.4					47	15.7
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)							2	0.7									2	0.7							4	1.4
Техническая подготовка (ТехП)	2	0.7	2	0.7	2	0.7	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.7	2	0.7	1	0.4	1	0.4					15	5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	4	1.4	5	1.7	4	1.4	4	1.4	4	1.4	4	1.4	4	1.4	4	1.4	4	1.4	4	1.4					41	13.7
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																										
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	1	0.4	1	0.4					1	0.4	1	0.4			1	0.4	1	0.4	1	0.4					7	2.4
Самостоятельная подготовка и летний оздоровительный лагерь (СПЛОЛ)																					15	5	15	5	30	10
<b>Всего кол-во академических часов в месяц</b>	<b>26</b>	<b>8.7</b>	<b>26</b>	<b>8.7</b>	<b>25</b>	<b>8.4</b>	<b>26</b>	<b>8.7</b>	<b>20</b>	<b>6.7</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>25</b>	<b>8.4</b>	<b>26</b>	<b>8.7</b>	<b>25</b>	<b>8.4</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	<b>9</b>	<b>301</b>	<b>100</b>

Основной тренер-преподаватель Наурзоков К. В. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 675613405236052473558120196554647132132274049222

Владелец Танашев Радик Владимирович

Действителен с 19.12.2023 по 18.12.2024