

ПРИНЯТО:

Тренерским советом № 01  
от «11» января 2020г.



УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом МБУ «СШ «Русь»  
от «11» января 2021 г. № 02 Д

## Годовой тренировочный план на 2021 тренировочный год

Вид спорта - бокс

Наименование программы	ФИО тренера	Группы		Кол-во часов в неделю	Максимальное количество часов в год							Итого часов	
		Этап подготовки	ГССМ		Общая физическая подготовка (час) ОФП	Специальная физическая подготовка (час) СФП	Техническая, тактическая подготовка (час) ТТП	Теоретическая и психологическая подготовка	Восстановительные мероприятия	Инструкторская и судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях		
Программа спортивной подготовки по виду спорта бокс Заречный, 2019	Ананьин С.М.	ГССМ	ГССМ	28	364	363	495	44	73	44	73	1456	
		ТГ до 2 лет	ТГ до 2 лет	12	225	132	187	31	12	12	12	25	624
	Соболев Р.А.	ГНП св. года	ГНП св. года	9	215	108	131	14	-	-	-	-	468
		ГНП до года	ГНП до года	6	156	72	72	12	-	-	-	-	312
	Бирюков И.В.	ТГ св. 2 лет	ТГ св. 2 лет	18	225	225	364	37	19	19	19	47	936
		ТГ до 2 лет	ТГ до 2 лет	12	225	132	187	31	12	12	12	25	624
		ГНП св. года	ГНП св. года	9	215	108	131	14	-	-	-	-	468
		ГНП до года	ГНП до года	6	156	72	72	12	-	-	-	-	312

# Вид спорта - самбо

Наименование программы	ФИО тренера	Группы		Максимальное количество часов в год							Итого часов
		Этап подготовки	Кол-во часов в неделю	Общая физическая подготовка (час) ОП	Специальная физическая подготовка (час) СП	Технико-тактическая подготовка (час) ТТП	Теоретическая подготовка	Участие в соревнованиях, инструктурская и судейская практика (час)	Психологическая подготовка (час)		
Программа спортивной подготовки по виду спорта самбо Заречный, 2019	Григичин В.В.	ГССМ	28	145	364	700	73	87	87	1456	
		ТГ до 2 лет	12	127	130	280	31	25	31	624	
		ТГ св. 2 лет	18	200	200	400	42	47	47	936	
	Балыков Ю.А.	ТГ до 2 лет	12	127	130	280	31	25	31	624	
		ГНП св. года	9	150	61	201	23	14	19	468	
		ГНП до года	6	100	44	141	12	-	15	312	
	Мялькин В.В.	ТГ до 2 лет	12	127	130	280	31	25	31	624	
		ТГ св. 2 лет	18	200	200	400	42	47	47	936	
		ТГ до 2 лет	12	127	130	280	31	25	31	624	
	Григичин И.В.	ГНП св. года	9	150	61	201	23	14	19	468	
		ГНП св. года	9	150	61	201	23	14	19	468	
		ГНП до года	6	100	44	141	12	-	15	312	
Аржаев И.В.	ГНП св. года	9	150	61	201	23	14	19	468		
	ГНП св. года	9	150	61	201	23	14	19	468		
	ГНП до года	6	100	44	141	12	-	15	312		
Еремеев Р.Ф.	ГНП св. года	9	150	61	201	23	14	19	468		
	ГНП св. года	9	150	61	201	23	14	19	468		
	ГНП до года	6	100	44	141	12	-	15	312		
Программа по организации занятий в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта «самбо» Заречный, 2019	Мамонтов И.В.	Балыков Ю.А.	6	100	44	141	15	-	12	312	
		Мялькин В.В.	6	100	44	141	15	-	12	312	
		Аржаев И.В.	6	100	44	141	15	-	12	312	
		Еремеев Р.Ф.	6	100	44	141	15	-	12	312	
		Мамонтов И.В.	6	100	44	141	15	-	12	312	
		Мамонтов И.В.	6	100	44	141	15	-	12	312	



Заместитель директора по СР \_\_\_\_\_ / Аржаев Илья Валерьевич/