«Утверждаю»
Директор МБУ ДО "Мухоршибирская СШ им. В.Ф. Федотова"

Грачев1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - волейбол

| Разделы подготовки | Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Кол-во часов в год (астр.) | 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) | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 8 | 2.6 | 6 | 2 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 84 | 27 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 40.8 | 13.1 |
| Техническая подготовка (ТехП) | 6.3 | 2.1 | 5.3 | 1.7 | 6.3 | 2.1 | 6.3 | 2.1 | 6.3 | 2.1 | 6.3 | 2.1 | 6.3 | 2.1 | 6.3 | 2.1 | 6.3 | 2.1 | 5.3 | 1.7 | 7.3 | 2.4 | 6.3 | 2.1 | 74.6 | 24 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП) | 5 | 1.7 | 4 | 1.3 | 5 | 1.7 | 5 | 1.7 | 5 | 1.7 | 4 | 1.3 | 5 | 1.7 | 5 | 1.7 | 4 | 1.3 | 5 | 1.7 | 5 | 1.7 | 5 | 1.7 | 57 | 18.3 |
| Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (ММБВМ) | | | 2 | 0.7 | | | | | | | | | | | | | 2 | 0.7 | | | | | | | 4 | 1.3 |
| Интегральная подготовка (ИнтП) | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 3.3 | 1.1 | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 5.3 | 1.7 | 4.3 | 1.4 | 51.6 | 16.6 |
| **Всего кол-во астрономических часов в месяц** | 26 | 8.4 | 26 | 8.4 | 26 | 8.4 | 26 | 8.4 | 26 | 8.4 | 24 | 7.7 | 26 | 8.4 | 26 | 8.4 | 28 | 9 | 24 | 7.7 | 28 | 9 | 26 | 8.4 | 312 | 100 |

Основной тренер-преподаватель Грачёв А. Н. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО "Мухоршибирская СШ им. В.Ф. Федотова"
_____ Батомункуев Б.Б.

**Грачев 3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - волейбол

| Разделы подготовки | Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Кол-во часов в год (астр.) | 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) | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 8 | 2.6 | **85** | **27.3** |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 2.4 | 0.8 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 4.4 | 1.5 | **40.8** | **13.1** |
| Техническая подготовка (ТехП) | 6.3 | 2.1 | 5.3 | 1.7 | 6.3 | 2.1 | 6.3 | 2.1 | 6.3 | 2.1 | 6.3 | 2.1 | 6.3 | 2.1 | 6.3 | 2.1 | 5.3 | 1.7 | 6.3 | 2.1 | 6.3 | 2.1 | 6.3 | 2.1 | **73.6** | **23.6** |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП) | 5 | 1.7 | 5 | 1.7 | 5 | 1.7 | 5 | 1.7 | 5 | 1.7 | 5 | 1.7 | 5 | 1.7 | 5 | 1.7 | 4 | 1.3 | 5 | 1.7 | 5 | 1.7 | 5 | 1.7 | **59** | **19** |
| Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (ММБВМ) | | | 2 | 0.7 | | | | | | | | | | | | | 2 | 0.7 | | | | | | | **4** | **1.3** |
| Интегральная подготовка (ИнтП) | 4.3 | 1.4 | 3.3 | 1.1 | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 3.3 | 1.1 | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | **49.6** | **15.9** |
| **Всего кол-во астрономических часов в месяц** | **26** | **8.4** | **26** | **8.4** | **26** | **8.4** | **26** | **8.4** | **24** | **7.7** | **26** | **8.4** | **26** | **8.4** | **26** | **8.4** | **26** | **8.4** | **26** | **8.4** | **26** | **8.4** | **28** | **9** | **312** | **100** |

Основной тренер-преподаватель Грачёв А. Н. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО "Мухоршибирская СШ им. В.Ф. Федотова"
Балдынцев Б.Б.

# Грачев младшая гр ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - волейбол

| Разделы подготовки | Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Кол-во часов в год (астр.) | 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) | 8 | 2.6 | 7 | 2.3 | 8 | 2.6 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 8 | 2.6 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 8 | 2.6 | 7 | 2.3 | 8 | 2.6 | 89 | 28.6 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 2.4 | 0.8 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3 | 1 | 39.4 | 12.7 |
| Техническая подготовка (ТехП) | 6.3 | 2.1 | 6.3 | 2.1 | 6.3 | 2.1 | 6.3 | 2.1 | 5.3 | 1.7 | 6.3 | 2.1 | 6.3 | 2.1 | 6.3 | 2.1 | 5.3 | 1.7 | 6.3 | 2.1 | 6.3 | 2.1 | 6.5 | 2.1 | 73.8 | 23.7 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП) | 4 | 1.3 | 3 | 1 | 4 | 1.3 | 4 | 1.3 | 4 | 1.3 | 5 | 1.7 | 4 | 1.3 | 5 | 1.7 | 4 | 1.3 | 4 | 1.3 | 4 | 1.3 | 4 | 1.3 | 49 | 15.8 |
| Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (ММБВМ) | | | 2 | 0.7 | | | | | | | | | | | | | 2 | 0.7 | | | | | | | 4 | 1.3 |
| Интегральная подготовка (ИнтП) | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 5.3 | 1.7 | 5.3 | 1.7 | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 5.3 | 1.7 | 6.5 | 2.1 | 56.8 | 18.3 |
| **Всего кол-во астрономических часов в месяц** | 26 | 8.4 | 26 | 8.4 | 26 | 8.4 | 26 | 8.4 | 24 | 7.7 | 26 | 8.4 | 26 | 8.4 | 26 | 8.4 | 26 | 8.4 | 26 | 8.4 | 26 | 8.4 | 28 | 9 | 312 | 100 |

Основной тренер-преподаватель Грачёв А. Н. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО "Мухоршибирская СШ им. В.Ф. Федотова"

**Грачев2 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - волейбол

| Разделы подготовки | Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Кол-во часов в год (астр.) | 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) | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 8 | 2.6 | 6 | 2 | 7 | 2.3 | 7 | 2.3 | 84 | 27 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 3.4 | 1.1 | 40.8 | 13.1 |
| Техническая подготовка (ТехП) | 6.3 | 2.1 | 5.3 | 1.7 | 6.3 | 2.1 | 6.3 | 2.1 | 6.3 | 2.1 | 6.3 | 2.1 | 6.3 | 2.1 | 6.3 | 2.1 | 6.3 | 2.1 | 5.3 | 1.7 | 7.3 | 2.4 | 6.3 | 2.1 | 74.6 | 24 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП) | 5 | 1.7 | 4 | 1.3 | 5 | 1.7 | 5 | 1.7 | 5 | 1.7 | 4 | 1.3 | 5 | 1.7 | 5 | 1.7 | 4 | 1.3 | 5 | 1.7 | 5 | 1.7 | 5 | 1.7 | 57 | 18.3 |
| Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (ММБВМ) | | | 2 | 0.7 | | | | | | | | | | | | | 2 | 0.7 | | | | | | | 4 | 1.3 |
| Интегральная подготовка (ИнтП) | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 3.3 | 1.1 | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 4.3 | 1.4 | 5.3 | 1.7 | 4.3 | 1.4 | 51.6 | 16.6 |
| **Всего кол-во астрономических часов в месяц** | 26 | 8.4 | 26 | 8.4 | 26 | 8.4 | 26 | 8.4 | 26 | 8.4 | 24 | 7.7 | 26 | 8.4 | 26 | 8.4 | 28 | 9 | 24 | 7.7 | 28 | 9 | 26 | 8.4 | 312 | 100 |

Основной тренер-преподаватель Грачёв А. Н. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575818

Владелец Батомункуев Базар Балдансыренович

Действителен С 19.04.2021 по 19.04.2022