

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



Ендонов мл. группа ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
 Недельная нагрузка - 6 академ. час.
 Вид спорта - волейбол

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)	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	8	2.6	8	2.6	8	2.6	7	2.3	7	2.3	9	2.9	9	2.9	91	29.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	3	1	4	1.3	2	0.7			40	12.9
Техническая подготовка (ТехП)	7	2.3	4	1.3	6	2	7	2.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	7	2.3	7	2.3	7	2.3	70	22.5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП)	3	1	4	1.3	5	1.7	4	1.3	5	1.7	4	1.3	4	1.3	5	1.7	4	1.3	3	1	3	1	4	1.3	48	15.4
Интегральная подготовка (ИнтП)	5	1.7	5	1.7	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	59	19
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)			2	0.7													2	0.7							4	1.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	312	100

Основной тренер-преподаватель Ендонов Б. Б. /  / _____ / _____ / _____ / _____

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ / _____ / _____

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



Ендонов ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год

Недельная нагрузка - 6 академ. час.

Вид спорта - волейбол

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)	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	7	2.3	8	2.6	8	2.6	8	2.6	7	2.3	7	2.3	9	2.9	9	2.9	91	29.2
Специальная физическая подготовка (СФП)	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	3	1	4	1.3	2	0.7			40	12.9
Техническая подготовка (ТехП)	7	2.3	4	1.3	6	2	7	2.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	7	2.3	7	2.3	7	2.3	70	22.5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП)	3	1	4	1.3	5	1.7	4	1.3	5	1.7	4	1.3	4	1.3	5	1.7	4	1.3	3	1	3	1	4	1.3	48	15.4
Интегральная подготовка (ИнтП)	5	1.7	5	1.7	4	1.3	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	59	19
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)			2	0.7													2	0.7							4	1.3
Всего кол-во академических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	312	100

Основной тренер-преподаватель Ендонов Б. Б. / _____ / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /