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

Батомункуев Б.Б.

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 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 _____ / _____ /

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

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 _____ / _____ /

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575818

Владелец Батомункуев Базар Балдансыренович

Действителен С 19.04.2021 по 19.04.2022