


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



Кузовкина 1гр. 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 Кузовкина Т. Г. /  / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

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



Кузовкина 2гр. 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 Кузовкина Т. Г. /  / _____ / _____ /


Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

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



Кузовкина Згр. 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	7	2.3	8	2.6	8	2.6	7	2.3	7	2.3	9	2.9	9	2.9	90	28.9
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	4	1.3	5	1.7	5	1.7	7	2.3	5	1.7	7	2.3	8	2.6	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	5	1.7	49	15.8
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	24	7.7	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	26	8.4	28	9	312	100

Основной тренер-преподаватель Кузовкина Т. Г. /  / _____ / _____ / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ / _____ / _____ /

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



Кузовкина 4гр. 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	26	8.4	312	100

Основной тренер-преподаватель Кузовкина Т. Г. /  / _____ / _____ / _____

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____