

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



Черных1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 5 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)	5.85	2.5	5.85	2.5	5.85	2.5	5.85	2.5	5.85	2.5	5.4	2.4	5.85	2.5	5.85	2.5	5.85	2.5	5.85	2.5	5.85	2.5	5.85	2.5	6.3	2.7	70.2	30
Специальная физическая подготовка (СФП)	2.53	1.1	2.53	1.1	2.53	1.1	2.53	1.1	2.53	1.1	2.34	1	2.53	1.1	2.53	1.1	2.53	1.1	2.53	1.1	2.53	1.1	2.53	1.1	2.73	1.2	30.37	13
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	0.97	0.5	0.97	0.5	0.97	0.5	0.97	0.5	0.97	0.5	0.9	0.4	0.97	0.5	0.97	0.5	0.97	0.5	0.97	0.5	0.95	0.5	2.73	1.2	13.31	5.7		
Техническая подготовка (ТехП)	4.29	1.9	4.29	1.9	4.29	1.9	4.29	1.9	4.29	1.9	2.8	1.2	4.29	1.9	4.29	1.9	4.29	1.9	4.29	1.9	4.3	1.9	3.15	1.4	48.86	20.9		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПП)	2.92	1.3	2.92	1.3	2.92	1.3	2.92	1.3	2.92	1.3	2.7	1.2	2.92	1.3	2.92	1.3	2.92	1.3	2.92	1.3	2.92	1.3	3.16	1.4	35.06	15		
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (ММБВМ)																												
Интегральная подготовка (ИнтП)	2.92	1.3	2.92	1.3	3.15	1.4	3.15	1.4	3.15	1.4	2.7	1.2	3.15	1.4	2.92	1.3	2.92	1.3	2.92	1.3	3.15	1.4	3.15	1.4	36.2	15.5		
Всего кол-во астрономических часов в месяц	19.48	8.4	19.48	8.4	19.71	8.5	19.71	8.5	19.71	8.5	16.84	7.2	19.71	8.5	19.48	8.4	19.48	8.4	19.48	8.4	19.7	8.5	21.22	9.1	234	100		

Основной тренер-преподаватель Черных А. А. / Чер / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

