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

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	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	2.73	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 ____________ / ____________ /

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

Черных2 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	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	2.73	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. / ________ / ________ / ________ /

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