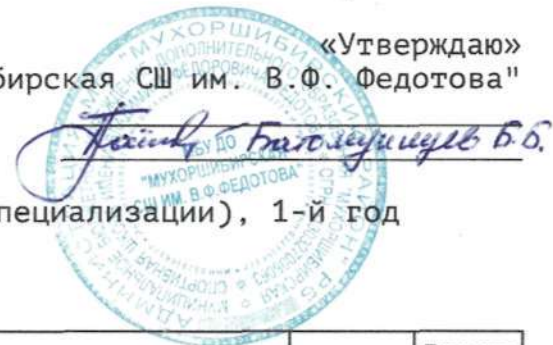


Директор МБУ ДО "Мухоршибирская СШ им. В.Ф. Федотова" «Утверждаю»



Гомбоев ЭЭ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-й год

Недельная нагрузка - 10 астр. час.

Вид спорта - спортивная борьба

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)	19	3.7	18	3.5	20	3.9	20	3.9	20	3.9	20	3.9	19	3.7	19	3.7	21	4.1	19	3.7	20	3.9	21	4.1	236	45.4
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	1.4	7	1.4	8	1.6	8	1.6	8	1.6	7	1.4	7	1.4	7	1.4	9	1.8	8	1.6	8	1.6	9	1.8	93	17.9
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	1	0.2	2	0.4	2	0.4					2	0.4	2	0.4	2	0.4					1	0.2	1	0.2	13	2.5
Техническая подготовка (ТехП)	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1	6	1.2	6	1.2	6	1.2	5	1	5	1	5	1	63	12.2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	7	1.4	7	1.4	8	1.6	8	1.6	8	1.6	7	1.4	5	1	5	1	7	1.4	7	1.4	7	1.4	7	1.4	83	16
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2			1	0.2	1	0.2	1	0.2	11	2.2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	2	0.4	2	0.4			2	0.4	2	0.4			2	0.4	2	0.4	3	0.6	2	0.4	2	0.4	2	0.4	21	4.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	42	8.1	42	8.1	44	8.5	44	8.5	44	8.5	42	8.1	42	8.1	42	8.1	46	8.9	42	8.1	44	8.5	46	8.9	520	100

Основной тренер-преподаватель Гомбоев Э. Х. / ЭХ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /