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

Гомбоев ТЭ 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 (ММБВМТиК)	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. / ____________ / ____________ / ____________ /

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