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

Батомункуев Б.Б

Тыкшеева 2 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
Недельная нагрузка - 5 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)	12.09	5.2	13.59	5.9	12.09	5.2	12.09	5.2	12.09	5.2	12.5	5.4	11.52	5	11.16	4.8	13.02	5.6	12.09	5.2	12.09	5.2	12.09	5.2	**146.42**	**62.6**
Специальная физическая подготовка (СФП)	2.01	0.9	3.51	1.5	3.51	1.5	2.01	0.9	3.51	1.5	3.24	1.4	2.37	1.1	3.24	1.4	3.78	1.7	3.51	1.5	3.51	1.5	3.51	1.5	**37.71**	**16.2**
Техническая подготовка (ТехП)	0.97	0.5	0.97	0.5	0.97	0.5	0.97	0.5	0.97	0.5	1.6	0.7	1.05	0.5	2.4	1.1	0.45	0.2	0.97	0.5	0.97	0.5	0.97	0.5	**13.26**	**5.7**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	2.34	1	2.34	1	2.34	1	3.84	1.7	2.34	1	1.53	0.7	2.52	1.1	3.66	1.6	1.62	0.7	0.93	0.4	3.84	1.7	2.34	1	**29.64**	**12.7**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	0.59	0.3	0.59	0.3	0.59	0.3	0.59	0.3	0.59	0.3	0.63	0.3	0.54	0.3	0.54	0.3	0.63	0.3	0.5	0.3	0.59	0.3	0.59	0.3	**6.97**	**3**
Всего кол-во астрономических часов в месяц	18	7.7	21	9	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	18	7.7	21	9	19.5	8.4	18	7.7	21	9	19.5	8.4	**234**	**100**

Основной тренер-преподаватель Тыкшеева М. Д. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

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

Тыкшеева1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
Недельная нагрузка - 5 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)	12.09	5.2	12.09	5.2	12.09	5.2	12	5.2	13.59	5.9	11.16	4.8	13	5.6	12.66	5.5	13	5.6	12.09	5.2	12.09	5.2	12.09	5.2	**147.95**	**63.3**
Специальная физическая подготовка (СФП)	3.51	1.5	3.51	1.5	3.51	1.5	3.6	1.6	2.01	0.9	3.24	1.4	2.3	1	3.24	1.4	3.8	1.7	2.01	0.9	3.51	1.5	3.51	1.5	**37.75**	**16.2**
Техническая подготовка (ТехП)	0.97	0.5	0.97	0.5	0.97	0.5	0.97	0.5	0.97	0.5	0.9	0.4	1.05	0.5	0.9	0.4	1.05	0.5	0.97	0.5	0.97	0.5	0.97	0.5	**11.66**	**5**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	2.34	1	2.34	1	2.34	1	2.34	1	2.34	1	2.16	1	2.52	1.1	2.16	1	2.52	1.1	2.34	1	3.84	1.7	2.34	1	**29.58**	**12.7**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	0.59	0.3	0.59	0.3	0.59	0.3	0.59	0.3	0.59	0.3	0.54	0.3	0.63	0.3	0.54	0.3	0.63	0.3	0.59	0.3	0.59	0.3	0.59	0.3	**7.06**	**3.1**
Всего кол-во астрономических часов в месяц	**19.5**	**8.4**	**19.5**	**8.4**	**19.5**	**8.4**	**19.5**	**8.4**	**19.5**	**8.4**	**18**	**7.7**	**19.5**	**8.4**	**19.5**	**8.4**	**21**	**9**	**18**	**7.7**	**21**	**9**	**19.5**	**8.4**	**234**	**100**

Основной тренер-преподаватель Тыкшеева М. Д. / _____ / _____ / _____ /

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