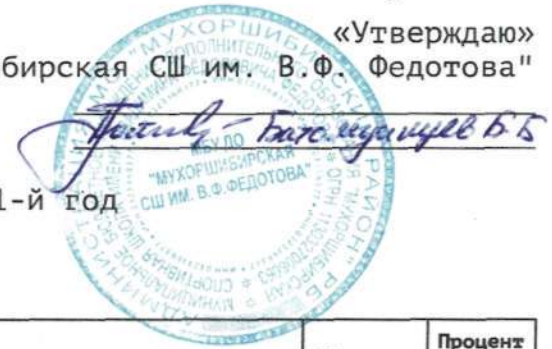


«Утверждаю»
 Директор МБУ ДО "Мухоршибирская СШ им. В.Ф. Федотова"



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 (ММБВМТК)	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. / Вскис / _____ / _____ /
 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 (ММБВМТК)	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. / Рыжов / _____ / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /