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

Маковский ТЭ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 5-й год
Недельная нагрузка - 12 астр. час.
Вид спорта - легкая атлетика

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)	15	2.5	22	3.6	24	3.9	18	2.9	25	4.1	25	4.1	16	2.6	17	2.8	18	2.9	15	2.5	37	6	24	3.9	256	41.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	1.3	8	1.3	10	1.7	10	1.7	8	1.3	6	1	5	0.9	9	1.5	8	1.3	5	0.9	7	1.2	10	1.7	94	15.1
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	3	0.5	3	0.5			3	0.5			3	0.5	8	1.3	3	0.5	8	1.3	6	1					37	6
Техническая подготовка (ТехП)	10	1.7	8	1.3	13	2.1	12	2	8	1.3	10	1.7	12	2	12	2	8	1.3	8	1.3	10	1.7	14	2.3	125	20.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	8	1.3	5	0.9	4	0.7	4	0.7	6	1	6	1	7	1.2	6	1	7	1.2	6	1			3	0.5	62	10
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	3	0.5	3	0.5	2	0.4	2	0.4	2	0.4			1	0.2	2	0,4	4	0.7	4	0.7			2	0.4	25	4.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММББМТиК)	4	0.7	2	0.4	1	0.2	2	0.4	2	0.4	1	0.2	2	0.4	2	0.4	4	0.7	4	0.7			1	0.2	25	4.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	**51**	**8.2**	**51**	**8.2**	**54**	**8.7**	**51**	**8.2**	**51**	**8.2**	**51**	**8.2**	**51**	**8.2**	**51**	**8.2**	**57**	**9.2**	**48**	**7.7**	**54**	**8.7**	**54**	**8.7**	**624**	**100**

Основной тренер-преподаватель Маковский А. В. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

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

Маковский ЭН 3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - легкая атлетика

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	3.9	10	3.3	13	4.2	13	4.2	12	3.9	10	3.3	10	3.3	8	2.6	10	3.3	8	2.6	14	4.5	10	3.3	130	41.7
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	2.3	6	2	5	1.7	8	2.6	8	2.6	8	2.6	8	2.6	10	3.3	7	2.3	8	2.6	10	3.3	10	3.3	95	30.5
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)							2	0.7					2	0.7			2	0.7							6	2
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.3	8	2.6	7	2.3	2	0.7	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	4	1.3	4	1.3	2	0.7	50	16.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1	0.4	2	0.7	1	0.4	1	0.4	2	0.7	2	0.7	2	0.7	4	1.3	4	1.3	4	1.3			2	0.7	25	8.1
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МиВМ, ТиК)	2	0.7															2	0.7					2	0.7	6	2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	24	7.7	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	28	9	26	8.4	312	100

Основной тренер-преподаватель Маковский А. В. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

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

Батуев В.Б

Маковский ЭН 2 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - легкая атлетика

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	3.9	10	3.3	13	4.2	13	4.2	12	3.9	12	3.9	10	3.3	12	3.9	10	3.3	10	3.3	14	4.5	12	3.9	140	44.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	7	2.3	6	2	5	1.7	8	2.6	8	2.6	6	2	8	2.6	6	2	7	2.3	6	2	10	3.3	8	2.6	85	27.3
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)							2	0.7					2	0.7			2	0.7							6	2
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.3	8	2.6	7	2.3	2	0.7	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	4	1.3	4	1.3	2	0.7	50	16.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1	0.4	2	0.7	1	0.4	1	0.4	2	0.7	2	0.7	2	0.7	4	1.3	4	1.3	4	1.3			2	0.7	25	8.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	2	0.7															2	0.7					2	0.7	6	2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	24	7.7	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	28	9	26	8.4	312	100

Основной тренер-преподаватель Маковский А. В. / _____ / _____ / _____ /

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