

Директор МБУ ДО "Мухоршибирская СШ им. В.Ф. Федотова"



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 (ММБВМТК)	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 _____ / _____ / _____ /

Директор МБУ ДО "Мухоршибирская СШ им. В.Ф. Федотова"



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 _____ / _____ / _____ /

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



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 _____ / _____ / _____ / _____ / _____ / _____ / _____ / _____