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

Юрьева1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 5 академ. час.

Вид спорта - спортивное ориентирование

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	9	3.9	8	3.5	10	4.3	10	4.3	10	4.3	9	3.9	8	3.5	10	4.3	10	4.3	10	4.3	9	3.9	9	3.9	**112**	**47.9**
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	0.9	3	1.3	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	3	1.3	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	**26**	**11.2**
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)							1	0.5									1	0.5			1	0.5			**3**	**1.3**
Техническая подготовка (ТехП)	3.5	1.5	3.5	1.5	2.5	1.1	3.5	1.5	3.5	1.5	3	1.3	3.5	1.5	2.5	1.1	2.5	1.1	3.5	1.5	5	2.2	4.5	2	**41**	**17.6**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	4	1.8	4	1.8	4	1.8	3	1.3	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	3	1.3	4	1.8	4	1.8	**46**	**19.7**
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.5													1	0.5			1	0.5					**3**	**1.3**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)			1	0.5	1	0.5							1	0.5											**3**	**1.3**
Всего кол-во академических 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**	**19.5**	**8.4**	**19.5**	**8.4**	**21**	**9**	**19.5**	**8.4**	**234**	**100**

Основной тренер-преподаватель Юрьева Е. В. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

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

Батомункуев Б.Б

Юрьева2 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 5 астр. час.

Вид спорта - спортивное ориентирование

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)	8	3.5	9	3.9	10	4.3	10	4.3	9	3.9	10	4.3	8	3.5	10	4.3	10	4.3	10	4.3	9	3.9	9	3.9	112	47.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	0.9	3	1.3	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	3	1.3	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	2	0.9	26	11.2
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)							1	0.5									1	0.5					1	0.5	3	1.3
Техническая подготовка (ТехП)	3	1.3	4	1.8	2.5	1.1	3.5	1.5	3	1.3	3.5	1.5	3.5	1.5	2.5	1.1	2.5	1.1	3.5	1.5	4.5	2	5	2.2	41	17.6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	4	1.8	4	1.8	4	1.8	3	1.3	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	4	1.8	3	1.3	4	1.8	4	1.8	46	19.7
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.5													1	0.5			1	0.5					3	1.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)			1	0.5	1	0.5							1	0.5											3	1.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	18	7.7	21	9	19.5	8.4	19.5	8.4	18	7.7	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	19.5	8.4	21	9	234	100

Основной тренер-преподаватель Юрьева Е. 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