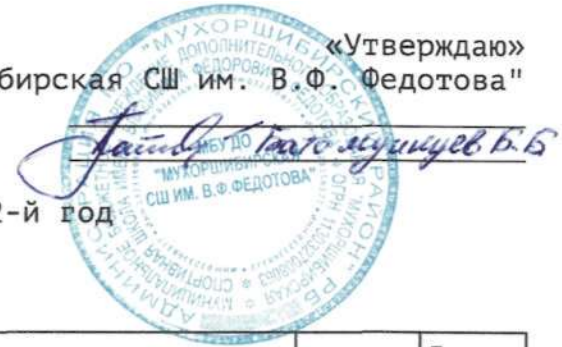


Директор МБУ ДО "Мухоршибирская СШ им. В.Ф. Федотова" «Утверждаю»



Раянов 1гр. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
 Недельная нагрузка - 6 астр. час.
 Вид спорта - стрельба из лука

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)	13	4.2	12	3.9	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	14	4.5	13	4.2	156	50
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	5	1.7	6	2	6	2	6	2	5	1.7	6	2	5	1.7	65	20.9
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	1	0.4			1	0.4											1	0.4							3	1
Техническая подготовка (ТехП)	5	1.7	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	4	1.3	5	1.7	5	1.7	57	18.3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	2	0.7	2	0.7	2	0.7	3	1	3	1	2	0.7	2	0.7	2	0.7	3	1	2	0.7	3	1	2	0.7	28	9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)			1	0.4					1	0.4													1	0.4	3	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	24	7.7	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	28	9	26	8.4	312	100

Основной тренер-преподаватель Раянов Ю. Г. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

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



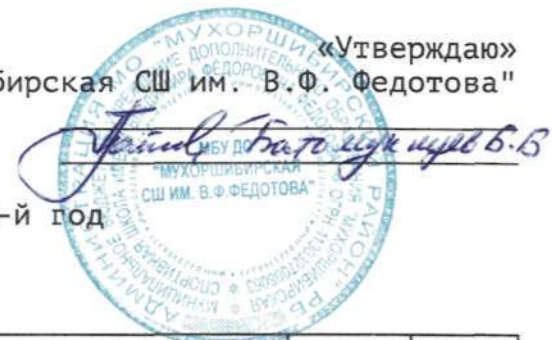
Раянов 2гр. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
 Недельная нагрузка - 6 астр. час.
 Вид спорта - стрельба из лука

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)	13	4.2	12	3.9	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	14	4.5	13	4.2	156	50
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	5	1.7	6	2	6	2	6	2	5	1.7	6	2	5	1.7	65	20.9
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	1	0.4			1	0.4											1	0.4							3	1
Техническая подготовка (ТехП)	5	1.7	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	4	1.3	5	1.7	5	1.7	57	18.3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	2	0.7	2	0.7	2	0.7	3	1	3	1	2	0.7	2	0.7	2	0.7	3	1	2	0.7	3	1	2	0.7	28	9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТИК)			1	0.4					1	0.4													1	0.4	3	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	24	7.7	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	28	9	26	8.4	312	100

Основной тренер-преподаватель Раянов Ю. Г. / _____ / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

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



«Утверждаю»

Раянов Згр. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год

Недельная нагрузка - 6 астр. час.

Вид спорта - стрельба из лука

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)	13	4.2	12	3.9	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	13	4.2	14	4.5	13	4.2	156	50
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	6	2	5	1.7	6	2	6	2	6	2	6	2	5	1.7	6	2	66	21.2
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	1	0.4			1	0.4																	1	0.4	3	1
Техническая подготовка (ТехП)	5	1.7	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	4	1.3	5	1.7	5	1.7	4	1.3	5	1.7	4	1.3	5	1.7	56	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	2	0.7	2	0.7	2	0.7	3	1	3	1	2	0.7	2	0.7	2	0.7	3	1	2	0.7	3	1	2	0.7	28	9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)			1	0.4					1	0.4													1	0.4	3	1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	24	7.7	26	8.4	26	8.4	28	9	24	7.7	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	28	9	312	100

Основной тренер-преподаватель Раянов Ю. Г. / _____ / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /