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

Альмашов Младшая ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
Недельная нагрузка - 6 астр. час.
Вид спорта - футбол

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)	4.16	1.4	4.16	1.4	4.16	1.4	4.16	1.4	4.16	1.4	3.84	1.3	4.16	1.4	4.16	1.4	4.16	1.4	4.16	1.4	4.16	1.4	4.48	1.5	49.92	16
Техническая подготовка (ТехП)	11.44	3.7	11.44	3.7	11.44	3.7	11.44	3.7	11.44	3.7	10.56	3.4	11.44	3.7	11.44	3.7	11.44	3.7	11.44	3.7	11.44	3.7	12.32	4	137.28	44
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	0.52	0.2	0.52	0.2	0.52	0.2	0.52	0.2	0.52	0.2	0.48	0.2	0.52	0.2	0.52	0.2	0.52	0.2	0.52	0.2	0.52	0.2	0.56	0.2	6.24	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	1.04	0.4	1.04	0.4	1.04	0.4	1.04	0.4	1.04	0.4	0.96	0.4	1.04	0.4	1.04	0.4	1.04	0.4	1.04	0.4	1.04	0.4	1.12	0.4	12.48	4
Интегральная подготовка (ИнПод)	8.84	2.9	8.84	2.9	8.84	2.9	8.84	2.9	8.84	2.9	8.16	2.7	8.84	2.9	8.84	2.9	8.84	2.9	8.84	2.9	8.84	2.9	9.52	3.1	106.08	34
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**	**26**	**8.4**	**26**	**8.4**	**26**	**8.4**	**28**	**9**	**312**	**100**

Основной тренер-преподаватель Альмашов В. В. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

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

Альмашов №2 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-й год
Недельная нагрузка - 10 астр. час.
Вид спорта - футбол

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)	5.46	1.1	5.72	1.2	5.46	1.1	5.72	1.2	5.46	1.1	5.2	1.1	5.98	1.2	5.46	1.1	5.72	1.2	5.72	1.2	5.72	1.2	5.72	1.2	67.34	13
Специальная физическая подготовка (СФП)	3.36	0.7	3.52	0.7	3.36	0.7	3.52	0.7	3.36	0.7	3.2	0.7	3.68	0.8	3.36	0.7	3.52	0.7	3.52	0.7	3.52	0.7	3.52	0.7	41.44	8
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	3.36	0.7	3.52	0.7	3.36	0.7	3.52	0.7	3.36	0.7	3.2	0.7	3.68	0.8	3.36	0.7	3.52	0.7	3.52	0.7	3.52	0.7	3.52	0.7	41.44	8
Техническая подготовка (ТехП)	15.54	3	16.28	3.2	15.54	3	16.28	3.2	15.54	3	14.8	2.9	17.02	3.3	15.54	3	16.28	3.2	16.28	3.2	16.28	3.2	16.28	3.2	191.66	37
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	3.36	0.7	3.52	0.7	3.36	0.7	3.52	0.7	3.36	0.7	3.2	0.7	3.68	0.8	3.36	0.7	3.52	0.7	3.52	0.7	3.52	0.7	3.52	0.7	41.44	8
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	0.84	0.2	0.88	0.2	0.84	0.2	0.88	0.2	0.84	0.2	0.8	0.2	0.92	0.2	0.84	0.2	0.88	0.2	0.88	0.2	0.88	0.2	0.88	0.2	10.36	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММББВМТиК)	1.68	0.4	1.76	0.4	1.68	0.4	1.76	0.4	1.68	0.4	1.6	0.4	1.84	0.4	1.68	0.4	1.76	0.4	1.76	0.4	1.76	0.4	1.76	0.4	20.72	4
Интегральная подготовка (ИнПод)	8.4	1.7	8.8	1.7	8.4	1.7	8.8	1.7	8.4	1.7	8	1.6	9.2	1.8	8.4	1.7	8.8	1.7	8.8	1.7	8.8	1.7	8.8	1.7	103.6	20
Всего кол-во астрономических часов в месяц	42	8.2	44	8.5	42	8.2	44	8.5	42	8.2	40	7.8	46	8.9	42	8.2	44	8.5	44	8.5	44	8.5	44	8.5	518	100

Основной тренер-преподаватель Альмашов В. В. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

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

Альмашов №1 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-й год
Недельная нагрузка - 10 астр. час.
Вид спорта - футбол

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)	5.72	1.1	5.72	1.1	5.46	1.1	5.72	1.1	5.46	1.1	5.2	1	5.98	1.2	5.46	1.1	5.72	1.1	5.72	1.1	5.72	1.1	5.72	1.1	67.6	13
Специальная физическая подготовка (СФП)	3.52	0.7	3.52	0.7	3.36	0.7	3.52	0.7	3.36	0.7	3.2	0.7	3.68	0.8	3.36	0.7	3.52	0.7	3.52	0.7	3.52	0.7	3.52	0.7	41.6	8
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	3.52	0.7	3.52	0.7	3.36	0.7	3.52	0.7	3.36	0.7	3.2	0.7	3.68	0.8	3.36	0.7	3.52	0.7	3.52	0.7	3.52	0.7	3.52	0.7	41.6	8
Техническая подготовка (ТехП)	16.28	3.2	16.28	3.2	15.54	3	16.28	3.2	15.54	3	14.8	2.9	17.02	3.3	15.54	3	16.28	3.2	16.28	3.2	16.28	3.2	16.28	3.2	192.4	37
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	3.52	0.7	3.52	0.7	3.36	0.7	3.52	0.7	3.36	0.7	3.2	0.7	3.68	0.8	3.36	0.7	3.52	0.7	3.52	0.7	3.52	0.7	3.52	0.7	41.6	8
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	0.88	0.2	0.88	0.2	0.84	0.2	0.88	0.2	0.84	0.2	0.8	0.2	0.92	0.2	0.84	0.2	0.88	0.2	0.88	0.2	0.88	0.2	0.88	0.2	10.4	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММББВМТиК)	1.76	0.4	1.76	0.4	1.68	0.4	1.76	0.4	1.68	0.4	1.6	0.4	1.84	0.4	1.68	0.4	1.76	0.4	1.76	0.4	1.76	0.4	1.76	0.4	20.8	4
Интегральная подготовка (ИнПод)	8.8	1.7	8.8	1.7	8.4	1.7	8.8	1.7	8.4	1.7	8	1.6	9.2	1.8	8.4	1.7	8.8	1.7	8.8	1.7	8.8	1.7	8.8	1.7	104	20
Всего кол-во астрономических часов в месяц	**44**	**8.5**	**44**	**8.5**	**42**	**8.1**	**44**	**8.5**	**42**	**8.1**	**40**	**7.7**	**46**	**8.9**	**42**	**8.1**	**44**	**8.5**	**44**	**8.5**	**44**	**8.5**	**44**	**8.5**	**520**	**100**

Основной тренер-преподаватель Альмашов В. 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