



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



**Синкевич 2 гр ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год  
 Недельная нагрузка - 8 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)	5.44	1.4	5.76	1.4	5.44	1.4	5.44	1.4	5.76	1.4	5.12	1.3	5.44	1.4	5.76	1.4	5.76	1.4	5.12	1.3	5.76	1.4	5.76	1.4	66.56	16
Техническая подготовка (ТехП)	14.96	3.6	15.84	3.9	14.96	3.6	14.96	3.6	15.84	3.9	14.08	3.4	14.96	3.6	15.84	3.9	15.84	3.9	14.08	3.4	15.84	3.9	15.84	3.9	183.04	44
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	0.68	0.2	0.72	0.2	0.68	0.2	0.68	0.2	0.72	0.2	0.64	0.2	0.68	0.2	0.72	0.2	0.72	0.2	0.64	0.2	0.72	0.2	0.72	0.2	8.32	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	1.02	0.3	1.08	0.3	1.02	0.3	1.02	0.3	1.08	0.3	0.96	0.3	1.02	0.3	1.08	0.3	1.08	0.3	0.96	0.3	1.08	0.3	1.08	0.3	12.48	3
Интегральная подготовка (ИнПод)	11.9	2.9	12.6	3.1	11.9	2.9	11.9	2.9	12.6	3.1	11.2	2.7	11.9	2.9	12.6	3.1	12.6	3.1	11.2	2.7	12.6	3.1	12.6	3.1	145.6	35
<b>Всего кол-во астрономических часов в месяц</b>	<b>34</b>	<b>8.2</b>	<b>36</b>	<b>8.7</b>	<b>34</b>	<b>8.2</b>	<b>34</b>	<b>8.2</b>	<b>36</b>	<b>8.7</b>	<b>32</b>	<b>7.7</b>	<b>34</b>	<b>8.2</b>	<b>36</b>	<b>8.7</b>	<b>36</b>	<b>8.7</b>	<b>32</b>	<b>7.7</b>	<b>36</b>	<b>8.7</b>	<b>36</b>	<b>8.7</b>	<b>416</b>	<b>100</b>

Основной тренер-преподаватель Синкевич И. Б. /  / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

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



«Утверждаю»

**Синкевич 3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-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)	4.42	1.5	4.42	1.5	4.42	1.5	4.42	1.5	4.42	1.5	4.08	1.4	4.42	1.5	4.42	1.5	4.76	1.6	4.08	1.4	4.76	1.6	4.42	1.5	53.04	17
Техническая подготовка (ТехП)	11.7	3.8	11.7	3.8	11.7	3.8	11.7	3.8	11.7	3.8	10.8	3.5	11.7	3.8	11.7	3.8	12.6	4.1	10.8	3.5	12.6	4.1	11.7	3.8	140.4	45
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	0.26	0.1	0.26	0.1	0.26	0.1	0.26	0.1	0.26	0.1	0.24	0.1	0.26	0.1	0.26	0.1	0.28	0.1	0.24	0.1	0.28	0.1	0.26	0.1	3.12	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	1.3	0.5	1.3	0.5	1.3	0.5	1.3	0.5	1.3	0.5	1.2	0.4	1.3	0.5	1.3	0.5	1.4	0.5	1.2	0.4	1.4	0.5	1.3	0.5	15.6	5
Интегральная подготовка (ИнПод)	8.32	2.7	8.32	2.7	8.32	2.7	8.32	2.7	8.32	2.7	7.68	2.5	8.32	2.7	8.32	2.7	8.96	2.9	7.68	2.5	8.96	2.9	8.32	2.7	99.84	32
<b>Всего кол-во астрономических часов в месяц</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>24</b>	<b>7.7</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>28</b>	<b>9</b>	<b>24</b>	<b>7.7</b>	<b>28</b>	<b>9</b>	<b>26</b>	<b>8.4</b>	<b>312</b>	<b>100</b>

Основной тренер-преподаватель Синкевич И. Б. / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /