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

Синкевич 1 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**
Всего кол-во астрономических часов в месяц	**34**	**8.2**	**36**	**8.7**	**34**	**8.2**	**34**	**8.2**	**36**	**8.7**	**32**	**7.7**	**34**	**8.2**	**36**	**8.7**	**36**	**8.7**	**32**	**7.7**	**36**	**8.7**	**36**	**8.7**	**416**	**100**

Основной тренер-преподаватель Синкевич И. Б. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

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

Батомункуев Б.Б.

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**
Всего кол-во астрономических часов в месяц	**34**	**8.2**	**36**	**8.7**	**34**	**8.2**	**34**	**8.2**	**36**	**8.7**	**32**	**7.7**	**34**	**8.2**	**36**	**8.7**	**36**	**8.7**	**32**	**7.7**	**36**	**8.7**	**36**	**8.7**	**416**	**100**

Основной тренер-преподаватель Синкевич И. Б. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

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

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**
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 Синкевич И. Б. / _____ / _____ / _____ /

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