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

Батыгин Б.Б.

Жамбалов мл.группа ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 6 астр. час.

Вид спорта - лыжные гонки

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)	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	16	5.2	15	4.9	16	5.2	16	5.2	16	5.2	191	61.3
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	4	1.3	5	1.7	4	1.3	5	1.7	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	4	1.3	56	18
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)							1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4											4	1.3
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	4	1.3	3	1	47	15.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)			1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4			1	0.4	6	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	2	0.7			2	0.7			2	0.7							2	0.7							8	2.6
Контрольные испытания (КИ)																										
Всего кол-во астрономических часов в месяц	27	8.7	26	8.4	27	8.7	26	8.4	28	9	26	8.4	26	8.4	25	8.1	26	8.4	26	8.4	25	8.1	24	7.7	312	100

Основной тренер-преподаватель Жамбалов С. В. / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /