

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



Жамбалова ТЭ 1 мл ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-й год
 Недельная нагрузка - 14 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)	25	3.5	25	3.5	25	3.5	25	3.5	25	3.5	23	3.2	27	3.8	23	3.2	25	3.5	25	3.5	25	3.5	25	3.5	298	41
Специальная физическая подготовка (СФП)	18	2.5	18	2.5	18	2.5	18	2.5	18	2.5	18	2.5	19	2.7	18	2.5	18	2.5	19	2.7	18	2.5	18	2.5	218	30
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	24	3.3
Техническая подготовка (ТехП)	10	1.4	10	1.4	10	1.4	11	1.6	10	1.4	10	1.4	10	1.4	10	1.4	10	1.4	10	1.4	10	1.4	13	1.8	124	17.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	3	0.5	3	0.5	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	3	0.5	2	0.3	2	0.3	3	0.5	2	0.3	2	0.3	28	3.9
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	12	1.7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	24	3.3
Всего кол-во астрономических часов в месяц	61	8.4	61	8.4	60	8.3	61	8.4	60	8.3	58	8	64	8.8	58	8	60	8.3	62	8.6	60	8.3	63	8.7	728	100

Основной тренер-преподаватель Жамбалова Е. В. / Жамбалова Е. В. / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

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



Жамбалова ТЭ2. ст. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 5-й год

Недельная нагрузка - 18 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)	28	3	28	3	28	3	28	3	26	2.8	28	3	29	3.1	28	3	28	3	28	3	28	3	29	3.1	336	35.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	24	2.6	24	2.6	24	2.6	25	2.7	23	2.5	23	2.5	25	2.7	24	2.6	24	2.6	24	2.6	24	2.6	24	2.6	288	30.8
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	9	1	9	1	9	1	9	1	9	1	8	0.9	9	1	9	1	9	1	9	1	9	1	9	1	107	11.5
Техническая подготовка (ТехП)	9	1	9	1	9	1	9	1	9	1	8	0.9	9	1	9	1	9	1	9	1	9	1	9	1	107	11.5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	36	3.9
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	2	0.3	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	35	3.8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТик)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	3	0.4	2	0.3	2	0.3	3	0.4	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	3	0.4	27	2.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	78	8.4	78	8.4	78	8.4	80	8.6	75	8.1	74	8	81	8.7	78	8.4	78	8.4	78	8.4	78	8.4	80	8.6	936	100

Основной тренер-преподаватель Жамбалова Е. В. / Жамбалова / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /