

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

«Утверждаю»



Петров ССМ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап совершенствования спортивного мастерства, 4-й год

Недельная нагрузка - 24 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)	30	2.5	34	2.8	24	2	25	2.1	24	2	23	1.9	27	2.2	26	2.1	30	2.5	28	2.3	31	2.5	34	2.8	336	27
Специальная физическая подготовка (СФП)	40	3.3	35	2.9	40	3.3	38	3.1	38	3.1	35	2.9	42	3.4	38	3.1	35	2.9	40	3.3	40	3.3	40	3.3	461	37
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	12	1	4	0.4	14	1.2	17	1.4	18	1.5	16	1.3	18	1.5	14	1.2	5	0.5	8	0.7	12	1	12	1	150	12.1
Техническая подготовка (ТехП)	13	1.1	11	0.9	12	1	12	1	12	1	11	0.9	12	1	13	1.1	13	1.1	15	1.3	12	1	13	1.1	149	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	5	0.5	7	0.6	7	0.6	7	0.6	8	0.7	7	0.6	5	0.5	5	0.5	8	0.7	5	0.5	5	0.5	5	0.5	74	6
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.2	3	0.3	1	0.1	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	3	0.3	3	0.3	2	0.2	2	0.2	2	0.2	26	2.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	2	0.2	10	0.9	6	0.5	3	0.3	2	0.2	2	0.2	2	0.2	5	0.5	10	0.9	6	0.5	2	0.2	2	0.2	52	4.2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	104	8.4	104	8.4	104	8.4	104	8.4	104	8.4	96	7.7	108	8.7	104	8.4	104	8.4	104	8.4	104	8.4	108	8.7	1248	100

Основной тренер-преподаватель Петров П. В. / Петров / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /