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

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 (ММБВМТиК)	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. / _____ / _____ / _____ /

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