

Директор МБУ ДО «Няндомская СШ»



НЭ св. 1 г. Добрецов ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
 Недельная нагрузка - 6.92 академ. час.
 Вид спорта - лыжные гонки

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																						Кол-во часов в год (академ.)	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)	8	2.3	9	2.5	8	2.3	4	1.2	3	0.9	3	0.9	3	0.9	3	0.9	13	3.7					14	3.9	68	18.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	1.7	7	2	8	2.3	13	3.7	15	4.2	15	4.2	16	4.5	16	4.5	7	2					6	1.7	109	30.3
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	3	0.9	3	0.9	3	0.9	3	0.9	4	1.2	4	1.2	4	1.2	4	1.2	3	0.9					2	0.6	33	9.2
Техническая подготовка (ТехП)	3	0.9	3	0.9	3	0.9	3	0.9	2	0.6	2	0.6	2	0.6	2	0.6	3	0.9					4	1.2	27	7.5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	3	0.9	3	0.9	3	0.9	3	0.9	2	0.6	2	0.6	1	0.3	1	0.3	1	0.3							19	5.3
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	2	0.6	2	0.6	2	0.6	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3					1	0.3	13	3.7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	2	0.6																							2	0.6
Самостоятельная подготовка (СП)																			20	5.6	20	5.6			40	11.2
Контрольные мероприятия (КМ)	5	1.4	5	1.4	5	1.4	5	1.4	5	1.4	5	1.4	5	1.4	5	1.4	4	1.2					5	1.4	49	13.7
Всего кол-во академических часов в месяц	32	8.9	32	8.9	32	8.9	32	8.9	32	8.9	32	8.9	32	8.9	32	8.9	32	8.9	20	5.6	20	5.6	32	8.9	360	100

Основной тренер-преподаватель Добрецов А. В. / В.А.Д. / _____ / _____ /

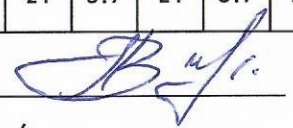
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

Директор МБУ ДО «Нандомская СШ»



НЭ до 1 г. Добрецов ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
 Недельная нагрузка - 5.31 академ. час.
 Вид спорта - лыжные гонки

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	7	2.6	7	2.6	5	1.9	3	1.1	3	1.1	3	1.1	3	1.1	4	1.5	6	2.2					7	2.6	48	17.4
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.9	5	1.9	6	2.2	8	2.9	8	2.9	8	2.9	8	2.9	6	2.2	5	1.9					5	1.9	64	23.2
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	1	0.4	2	0.8	2	0.8	2	0.8	2	0.8	2	0.8	2	0.8	2	0.8	2	0.8					2	0.8	19	6.9
Техническая подготовка (ТехП)	5	1.9	4	1.5	4	1.5	4	1.5	4	1.5	4	1.5	4	1.5	4	1.5	5	1.9					4	1.5	42	15.3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	2	0.8	3	1.1	4	1.5	4	1.5	4	1.5	4	1.5	4	1.5	4	1.5	4	1.5					4	1.5	37	13.5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	2	0.8													2	0.8									4	1.5
Самостоятельная подготовка (СП)																			18	6.6	18	6.6			36	13.1
Контрольные испытания (КИ)	2	0.8	3	1.1	3	1.1	3	1.1	3	1.1	3	1.1	3	1.1	2	0.8	2	0.8					2	0.8	26	9.5
Всего кол-во академических часов в месяц	24	8.7	24	8.7	24	8.7	24	8.7	24	8.7	24	8.7	24	8.7	24	8.7	24	8.7	18	6.6	18	6.6	24	8.7	276	100

Основной тренер-преподаватель Добрецов А. В. /  / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

Директор МБУ ДО «Няндомская СШ»



УТЭ св 2-х Добрецов ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Недельная нагрузка - 17.69 академ. час.

Вид спорта - лыжные гонки

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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)	32	3.5	32	3.5	28	3.1	12	1.4	12	1.4	8	0.9	8	0.9	28	3.1	28	3.1					32	3.5	220	24
Специальная физическая подготовка (СФП)	25	2.8	25	2.8	24	2.7	40	4.4	40	4.4	42	4.6	42	4.6	24	2.7	22	2.4					22	2.4	306	33.3
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	3	0.4	3	0.4	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5	4	0.5					3	0.4	37	4.1
Техническая подготовка (ТехП)	12	1.4	12	1.4	12	1.4	12	1.4	12	1.4	12	1.4	12	1.4	12	1.4	12	1.4					4	0.5	112	12.2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	3	0.4	4	0.5	4	0.5	3	0.4	3	0.4	3	0.4	3	0.4	1	0.2	1	0.2					1	0.2	26	2.9
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	10	1.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТиК)	2	0.3																							2	0.3
Технико-тактическая подготовка (интегральная подготовка) (ТТП)	10	1.1	10	1.1	10	1.1	10	1.1	10	1.1	10	1.1	10	1.1	10	1.1	10	1.1					5	0.6	95	10.4
Самостоятельная подготовка (СП)																			24	2.7	24	2.7			48	5.3
Контрольные мероприятия (КМ)	5	0.6	5	0.6	5	0.6	5	0.6	6	0.7	6	0.7	6	0.7	4	0.5	4	0.5					4	0.5	50	5.5

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (академ.)	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	%		
Игровая подготовка (подвижные, спортивные игры, учебные игры) (ИгрП)	2	0.3	3	0.4			1	0.2			1	0.2	1	0.2	3	0.4	3	0.4							14	1.6
Всего кол-во академических часов в месяц	95	10.4	95	10.4	88	9.6	88	9.6	88	9.6	87	9.5	87	9.5	87	9.5	85	9.3	24	2.7	24	2.7	72	7.9	920	100

Основной тренер-преподаватель Добрецов А. В. /  / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /