

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА
ОТДЕЛЕНИЯ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Содержание учебно-тренировочных занятий									
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактика / теория / психология	Инструкторская /судейская практика	Мед./восстановительные мероприятия
			62%	19%	1%	15%	1%	0%	2%
Январь, 2024	19:30	1170	725,4	222,3	11,7	175,5	11,7	0	23,4
Февраль, 2024	18:00	1080	669,6	205,2	10,8	162	10,8	0	21,6
Март, 2024	21:00	1260	781,2	239,4	12,6	189	12,6	0	25,2
Апрель, 2024	18:00	1080	669,6	205,2	10,8	162	10,8	0	21,6
Май, 2024	19:30	1170	725,4	222,3	11,7	175,5	11,7	0	23,4
Июнь, 2024	21:00	1260	781,2	239,4	12,6	189	12,6	0	25,2
Июль, 2024	19:30	1170	725,4	222,3	11,7	175,5	11,7	0	23,4
Август, 2024	19:30	1170	725,4	222,3	11,7	175,5	11,7	0	23,4
Сентябрь, 2024	19:30	1170	725,4	222,3	11,7	175,5	11,7	0	23,4
Октябрь, 2024	19:30	1170	725,4	222,3	11,7	175,5	11,7	0	23,4
Ноябрь, 2024	19:30	1170	725,4	222,3	11,7	175,5	11,7	0	23,4
Декабрь, 2024	19:30	1170	725,4	222,3	11,7	175,5	11,7	0	23,4
Итого минут		14040	8704,8	2667,6	140,4	2106	140,4	0	280,8
Итого часов	234:00		145,08	44,46	2,34	35,1	2,34	0	4,68

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ГОДА
ОТДЕЛЕНИЯ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Содержание тренировочных занятий									
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактика / теория / психология	Инструкторская /судейская практика	Мед./восстановительные мероприятия
			60%	26%	2%	10%	1%	0%	1%
Январь, 2024	26:00	1560	936	405,6	31,2	156	15,6	0	15,6
Февраль, 2024	24:00	1440	864	374,4	28,8	144	14,4	0	14,4
Март, 2024	26:00	1560	936	405,6	31,2	156	15,6	0	15,6
Апрель, 2024	26:00	1560	936	405,6	31,2	156	15,6	0	15,6
Май, 2024	26:00	1560	936	405,6	31,2	156	15,6	0	15,6
Июнь, 2024	26:00	1560	936	405,6	31,2	156	15,6	0	15,6
Июль, 2024	28:00	1680	1008	436,8	33,6	168	16,8	0	16,8
Август, 2024	24:00	1440	864	374,4	28,8	144	14,4	0	14,4
Сентябрь, 2024	28:00	1680	1008	436,8	33,6	168	16,8	0	16,8
Октябрь, 2024	26:00	1560	936	405,6	31,2	156	15,6	0	15,6
Ноябрь, 2024	24:00	1440	864	374,4	28,8	144	14,4	0	14,4
Декабрь, 2024	28:00	1680	1008	436,8	33,6	168	16,8	0	16,8
Итого минут		18720	11232	4867,2	374,4	1872	187,2	0	187,2
Итого часов	312:00:00		187,2	81,12	6,24	31,2	3,12	0	3,12

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ДО ДВУХ ЛЕТ
ОТДЕЛЕНИЯ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Содержание тренировочных занятий									
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактика / теория / психология	Инструкторская /судейская практика	Мед./восстановительные мероприятия
			42%	30%	2%	18%	3%	2%	3%
Январь, 2024	44:00	2640	1108,8	792	52,8	475,2	79,2	52,8	79,2
Февраль, 2024	40:00	2400	1008	720	48	432	72	48	72
Март, 2024	44:00	2640	1108,8	792	52,8	475,2	79,2	52,8	79,2
Апрель, 2024	44:00	2640	1108,8	792	52,8	475,2	79,2	52,8	79,2

Май, 2024	44:00	2640	1108,8	792	52,8	475,2	79,2	52,8	79,2
Июнь, 2024	42:00	2520	1058,4	756	50,4	453,6	75,6	50,4	75,6
Июль, 2024	46:00	2760	1159,2	828	55,2	496,8	82,8	55,2	82,8
Август, 2024	42:00	2520	1058,4	756	50,4	453,6	75,6	50,4	75,6
Сентябрь, 2024	44:00	2640	1108,8	792	52,8	475,2	79,2	52,8	79,2
Октябрь, 2024	44:00	2640	1108,8	792	52,8	475,2	79,2	52,8	79,2
Ноябрь, 2024	42:00	2520	1058,4	756	50,4	453,6	75,6	50,4	75,6
Декабрь, 2024	44:00	2640	1108,8	792	52,8	475,2	79,2	52,8	79,2
Итого минут		31200	13104	9360	624	5616	936	624	936
Итого часов	520:00		218,4	156	10,4	93,6	15,6	10,4	15,6

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА СВЫШЕ ДВУХ ЛЕТ
ОТДЕЛЕНИЯ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Содержание тренировочных занятий									
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактика / теория / психология	Инструкторская /судейская практика	Мед./восстановительные мероприятия
			35%	32%	12%	12%	4%	2%	3%
Январь, 2024	70:00	4200	1470	1344	504	504	168	84	126
Февраль, 2024	66:00	3960	1386	1267,2	475,2	475,2	158,4	79,2	118,8
Март, 2024	72:00	4320	1512	1382,4	518,4	518,4	172,8	86,4	129,6
Апрель, 2024	67:00	4020	1407	1286,4	482,4	482,4	160,8	80,4	120,6
Май, 2024	71:00	4260	1491	1363,2	511,2	511,2	170,4	85,2	127,8
Июнь, 2024	70:00	4200	1470	1344	504	504	168	84	126
Июль, 2024	70:00	4200	1470	1344	504	504	168	84	126
Август, 2024	71:00	4260	1491	1363,2	511,2	511,2	170,4	85,2	127,8
Сентябрь, 2024	67:00	4020	1407	1286,4	482,4	482,4	160,8	80,4	120,6
Октябрь, 2024	72:00	4320	1512	1382,4	518,4	518,4	172,8	86,4	129,6
Ноябрь, 2024	69:00	4140	1449	1324,8	496,8	496,8	165,6	82,8	124,2
Декабрь, 2024	67:00	4020	1407	1286,4	482,4	482,4	160,8	80,4	120,6
Итого минут		49920	17472	15974,4	5990,4	5990,4	1996,8	998,4	1497,6
Итого часов	832:00		291,2	266,24	99,84	99,84	33,28	16,64	24,96

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ОТДЕЛЕНИЯ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Содержание тренировочных занятий									
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Участие в соревнованиях	Техническая подготовка	Тактика / теория / психология	Инструкторская /судейская практика	Мед./восстановительные мероприятия
			26%	36%	13%	13%	5%	3%	4%
Январь, 2024	82:00	4920	1279,2	1771,2	639,6	639,6	246	147,6	196,8
Февраль, 2024	82:00	4920	1279,2	1771,2	639,6	639,6	246	147,6	196,8
Март, 2024	94:00	5640	1466,4	2030,4	733,2	733,2	282	169,2	225,6
Апрель, 2024	82:00	4920	1279,2	1771,2	639,6	639,6	246	147,6	196,8
Май, 2024	88:00	5280	1372,8	1900,8	686,4	686,4	264	158,4	211,2
Июнь, 2024	90:00	5400	1404	1944	702	702	270	162	216
Июль, 2024	84:00	5040	1310,4	1814,4	655,2	655,2	252	151,2	201,6
Август, 2024	91:00	5460	1419,6	1965,6	709,8	709,8	273	163,8	218,4
Сентябрь, 2024	85:00	5100	1326	1836	663	663	255	153	204
Октябрь, 2024	86:00	5160	1341,6	1857,6	670,8	670,8	258	154,8	206,4
Ноябрь, 2024	89:00	5340	1388,4	1922,4	694,2	694,2	267	160,2	213,6
Декабрь, 2024	87:00	5220	1357,2	1879,2	678,6	678,6	261	156,6	208,8
Итого минут		62400	16224	22464	8112	8112	3120	1872	2496
Итого часов	1040:00		270,4	374,4	135,2	135,2	52	31,2	41,6