

Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Цоктоев Б.Б.Ц.

План годовичного цикла на 52 недели 624 часов тренировочного процесса по лыжным гонкам для группы на учебно-тренировочном этапе 2 года на 2024 год

12 часов в неделю

| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего |
|---|---|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 21 | 20 | 22 | 20 | 23 | 22 | 20 | 22 | 20 | 21 | 25 | 14 | 250 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 15 | 18 | 15 | 15 | 16 | 14 | 14 | 15 | 11 | 175 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 4 | 4 | | | | | | | | 4 | 4 | 4 | 20 |
| 4 | Техническая подготовка | 8 | 8 | 11 | 9 | 8 | 10 | 9 | 10 | 10 | 8 | 8 | 7 | 106 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | | 25 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | | 20 |
| 7 | Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | | | | 28 |
| | Всего часов по месяцам и в год | 51 | 51 | 57 | 51 | 57 | 54 | 51 | 57 | 51 | 51 | 57 | 36 | 624 |
| | Количество дней | | | | | | | | | | | | | |

Тренер-преподаватель Петров П.В.

Инструктор-методист Бардуева Д.Б.

Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Цоктоев Б.Б.-Ц.



План годовичного цикла на 52 недели 1248 часов тренировочного процесса по лыжным гонкам для группы на этапе ССМ на 2024 год

24 часа в неделю

| № | Разделы подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего |
|---|---|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 27 | 26 | 28 | 27 | 27 | 27 | 28 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 325 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 36 | 32 | 38 | 36 | 36 | 41 | 41 | 47 | 34 | 37 | 29 | 33 | 440 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 20 | 20 | 20 | 12 | 11 | | | | 12 | 15 | 20 | 20 | 150 |
| 4 | Техническая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | 16 | 15 | 12 | 12 | 10 | 9 | 9 | 145 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 85 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 40 |
| 7 | Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | | | | 3 | 9 | 9 | 9 | 10 | 5 | 9 | 9 | | 63 |
| | Всего часов по месяцам и в год | 104 | 100 | 108 | 100 | 108 | 104 | 104 | 108 | 100 | 108 | 104 | 100 | 1248 |
| | Количество дней | 26 | 25 | 27 | 25 | 27 | 26 | 26 | 27 | 25 | 27 | 27 | 24 | |

Тренер-преподаватель Петров П.В.

Инструктор-методист Бардуева Д.Б.