

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Вид спорта - **Лыжная подготовка**
Этап и год спортивной подготовки - **спортивно-оздоровительный этап, СОГ (СОГ(П), 2025/2026)**
Недельная нагрузка - **6 академических часов**

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяца / процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (акад.)	Процентное соотношение объемов (%)
	ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	13	4.8	13	4.8	13	4.8	13	4.8	15	5.5	13	4.8	14	5.1	14	5.1	14	5.1	13	4.8	7	2.6			142	51.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2.2	8	2.9	6	2.2	6	2.2	6	2.2	7	2.6	7	2.6	7	2.6	9	3.3	8	2.9	2	0.8			72	26.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)			2	0.8	2	0.8	1	0.4	1	0.4															6	2.2
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.5	3	1.1	4	1.5	3	1.1	3	1.1	3	1.1	4	1.5	4	1.5	3	1.1	4	1.5	2	0.8			37	13.5
Теоретическая подготовка (Тер)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.8	1	0.4	1	0.4			12	4.4
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)			1	0.4							2	0.8									2	0.8			5	1.9
Тестирование и контроль (Тик)																					2	0.8			2	0.8
Всего кол-во астрономических часов в месяц	24	8.7	28	10.2	26	9.5	24	8.7	26	9.5	26	9.5	26	9.5	26	9.5	28	10.2	26	9.5	16	5.8			276	100

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Вид спорта - **Лыжная подготовка**
Этап и год спортивной подготовки - **спортивно-оздоровительный этап, СОГ (СОГ(2), 2025/2026)**
Недельная нагрузка - **6 академических часов**

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяца / процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (акад.)	Процентное соотношение объемов (%)
	ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентябрь		октябрь			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	13	4.8	13	4.8	13	4.8	13	4.8	15	5.5	13	4.8	14	5.1	14	5.1	14	5.1	13	4.8	7	2.6			142	51.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2.2	6	2.2	8	2.9	6	2.2	6	2.2	7	2.6	7	2.6	7	2.6	7	2.6	8	2.9	4	1.5			72	26.1
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)			2	0.8	2	0.8	1	0.4	1	0.4															6	2.2
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.5	3	1.1	4	1.5	3	1.1	3	1.1	3	1.1	4	1.5	4	1.5	3	1.1	4	1.5	2	0.8			37	13.5
Теоретическая подготовка (ТерП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.8	1	0.4	1	0.4			12	4.4
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)			1	0.4							2	0.8									2	0.8			5	1.9
Тестирование и контроль (Тик)																					2	0.8			2	0.8
Всего кол-во астрономических часов в месяц	24	8.7	26	9.5	28	10.2	24	8.7	26	9.5	26	9.5	26	9.5	26	9.5	26	9.5	26	9.5	18	6.6			276	100