



**годовой план-график распределения учебного материала для учебно - тренировочных групп**

		Месяцы																													
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
		<b>Периоды подготовки</b>																													
Основные задачи по периодам подготовки	Подготовительный	<b>Подготовительный</b>																													
	Соревновательный	<b>Переходный</b>																													
	Подготовительный	Всесторонняя физическая подготовка, развитие общих и специальных качеств и способностей. Становление техники специальных упражнений, в спортивном ориентировании. Воспитание спортивного трудолюбия, целеустремленности, настойчивости. Подготовка к предстоящим соревнованиям												Соревнование специальных физических качеств. Совершенствование техники. Выступление на соревнованиях						Активный отдых, восстановление, участие в соревнованиях по лыжным гонкам						Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности. Совершенствование техники специальных упражнений, в спортивном ориентировании.					

**Объем основных параметров в недельном микроцикле**

Количество тренировочных дней	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Количество тренировочных занятий	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Количество тренировочных часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Продолжительность тренировки (мин)	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
ОФП, СФП, (%)	30-40		20-40		10-20		20-40		10-20		20-40		10-20		20-40		10-20		20-40		10-20		20-45		15			
ТП, (%)	20		15		10		10		10		10		10		10		10		10		10		15					
Психологическая подготовка	В течение года																											
Тренировочные сборы	по особому плану																											

ОФП- общая физическая подготовка, СФП - специальная физическая подготовка, ТП - техническая подготовка