

Примерное распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле для групп начальной подготовки 2-3 года обучения

Периоды тренировки			Подготовительный								Всего за п/п	Соревновательный				Всего за с/п	Всего за год
Месяцы			V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		I	II	III	IV		
Вид подготовки	Упражнения	Зона интенсивности															
Лыжная подготовка	Ходьба, км	1-2	5	5	10	10	10	10	5	5	60	5	5	5	5	20	80
	Бег с имит., км	1-2	20	30	40	50	60	40	15	15	270	10	10	10	10	40	310
	Лыжероллеры, км	1-2	-	25	35	40	30	20	-	-	150	-	-	-	-	-	150
	Лыжи, км	1-2	-	-	-	-	-	-	70	95	165	60	60	60	30	210	375
	Бег, бег с имит., км	3-4	-	-	10	10	10	10	-	-	40	-	-	-	-	-	40
	Лыжи, км	3-4	-	-	-	-	-	-	5	5	10	10	10	10	5	35	45
	Всего:		25	60	95	110	110	80	90	115	695	85	85	85	50	305	1000
Стрелковая подготовка	Стрельба б/н за п/п, кол-во		50	50	100	100	50	50	50	50	500	50	50	50	50	200	700
	Стрельба б/н за с/п, кол-во		-	-	-	-	-	-	-	200	200	200	200	200	100	700	900
	Холостой тренаж, ч		3	3	3	3	3	3	3	-	24	3	3	3	3	12	36
	Всего выстрелов, кол-во:		50	50	100	100	50	50	50	250	700	250	250	250	150	900	1600
Комплексная подготовка	Стрельба в соч. с лыжами	к-во	-	-	-	-	-	-	-	50	50	50	50	50	-	150	200
		км	-	-	-	-	-	-	-	5	5	5	10	10	-	25	30
	Стрельба в соч. с лыжерол. бегом	к-во	50	50	50	50	100	100	-	-	400	-	-	-	-	-	400
		км	-	-	-	10	10	10	-	-	30	-	-	-	-	-	30
	Стрельба в соч. с ОФП, кол-во		-	-	-	50	50	50	-	-	150	-	-	-	-	-	150
	Всего выстрелов, кол-во:		50	50	50	100	150	150	-	150	700	50	50	50	-	150	850
	Всего, км:		-	-	-	10	10	10	-	5	35	5	10	10	-	25	60
ОФП	Гимнастика, труд процессы, ч		5	7	6	4	4	8	12	1	47	1	1	1	4	7	54
	Легкая атлетика, ч		11	11	8	10	8	-	-	-	48	-	-	-	4	4	52
	Плавание, ч		4	6	6	4	4	6	6	-	36	-	-	-	4	4	40
	Спортигры, ч		6	8	-	-	-	8	10	1	51	1	1	1	4	7	58
Теоретическая подготовка, ч			2	-	-	-	2	2	2	2	10	-	-	2	2	4	14
Контрольные испытания, ч			2	-	-	-	2	-	-	-	4	-	2	-	-	2	6
Контрольные тренировки и соревнования, кол-во			-	-	-	1	1	1	1	1	5	4	4	4	2	14	19
Всего км в контрольной тренировке и соревнованиях			-	-	-	-	2	-	2	2	6	6	6	6	6	24	30
Всего выстрелов в контрольной тренировке и соревнованиях			20	-	-	-	10	10	10	10	60	30	30	30	10	100	160
ИТОГО циклической работы, км			25	60	95	120	122	90	92	122	736	96	101	101	56	354	1090
ИТОГО выстрелов, кол-во			100	100	150	200	200	200	50	400	1400	300	300	300	150	1050	2450