



УТВЕРЖДЕНО
приказом ГАУ ЯНАО
СШОР им. Т. В. Ахатовой
от 07 июня 2018 года № 68-ОД

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
отделения «Лыжные гонки»
(52 недели тренировочных занятий)

№ п/п	Тематические разделы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
		ГНП-1	ГНП-2,3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
		6	9	12	12	14	16	18
1	Основы здорового образа жизни	-	-	4	3	2	2	2
2	Физическая культура как средство всестороннего развития личности	-	-	2	2	2	2	2
3	Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	-	-	2	2	2	2	2
4	Краткие сведения о строении и функциях организма	-	-	3	3	3	3	3
5	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена	-	-	2	2	2	2	2
6	Физиологические основы спортивной тренировки	-	-	2	2	2	3	3
7	Питание спортсмена	-	-	2	2	2	3	3
8	Лыжный инвентарь, мази, парафины	-	-	3	3	3	3	3
9	Основы техники лыжных ходов	-	-	2	2	2	3	3
10	Правила соревнований по лыжным гонкам	-	-	2	3	4	4	6
11	Антидопинговые правила	-	-	2	2	3	3	5
12	Основы совершенствования спортивного мастерства	-	-	2	2	2	2	2
Всего часов на теоретические занятия:		0	0	28	28	29	32	36
1	Общая физическая подготовка	187	253	274	266	305	240	268
2	Специальная физическая подготовка	62	115	176	180	206	282	320
3	Техническая подготовка	60	92	116	118	140	218	236
4	Контрольные упражнения и соревнования, инструкторская и судейская практика	3	8	26	28	40	48	56

5	Тактическая, психологическая подготовка и восстановительные мероприятия	-	-	4	4	8	12	20
<i>Всего часов на практические занятия:</i>		<i>312</i>	<i>468</i>	<i>596</i>	<i>596</i>	<i>699</i>	<i>800</i>	<i>900</i>
Общее количество часов:		312	468	624	624	728	832	936