



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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
для спортивно-оздоровительных групп
(42 недели тренировочных занятий)

№ п/п	Тематические разделы	Количество часов	
		1 год	Свыше года
1	Общая физическая подготовка (час)	88	80
2	Избранный вид спорта		
2.1.	Специальная физическая подготовка (час)	14	18
2.2.	Техническая подготовка (час)	45	50
2.3.	Тактическая, теоретическая подготовка (час)	10	10
2.4.	Контрольные тренировки и соревновательная деятельность, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (час)	6	8
3.	Другие виды спорта и подвижные игры (час)	85	82
4.	Промежуточная и итоговая аттестация (час)	4	4
	Общее кол-во часов в год	252	252

План проведения теоретической подготовки

Избранный вид лыжные гонки				Избранный вид стрельба из лука			
№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	
		1 год	Свыше года			1 год	Свыше года
1	Вводное занятие.	1	-	1	Вводное занятие	1	-
2	Правила поведения и техники безопасности на занятии.	2	2	2	Техника безопасности при занятиях стрельбой из лука	2	2
3	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	2	2	3	Физическая культура как средство всестороннего развития личности	2	2
4	Основы здорового образа жизни	2	3	4	Основы здорового образа жизни	2	3
5	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	2	2	5	История развития стрельбы из лука. Стрельба из лука как вид спорта. Оружие и снаряжение стрелка из лука	2	2