«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор ГБФСУ КО
«СШОР по зимним видам спорта»

_____ Д.А.Бушмакин
«__» _____ 2017 г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Государственное бюджетное физкультурно-спортивное учреждения Кемеровской области «Спортивная школа олимпийского резерва по зимним видам спорта» на 2017-2018 тренировочный год

Программа спортивной подготовки	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		Этап начальной подготовки до года (НП)	Этап начальной подготовки свыше года (НП)	Тренировочный этап до двух лет (Т)	Тренировочный свыше двух лет (Т)	Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Высшего спортивного мастерства (ВСМ)
		Тренировочный год/кол-во академических часов в неделю					
		6	9	14	20	Весь период 28	Весь период 32
		Количество академических часов в год					
Программа спортивной подготовки по лыжным гонкам	1. Общая физическая подготовка	184	253	320	354	262	200
	2. Специальная физическая подготовка	63	112	211	343	713	865
	3. Техническая подготовка	62	94	139	239	262	299
	4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	36	52	132	166
	5. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	9	22	52	87	134
	Всего:	**312**	**468**	**728**	**1040**	**1456**	**1664**
		Тренировочный год/кол-во академических часов в неделю					
		Этап начальной подготовки до года (НП) 6	Этап начальной подготовки свыше года (НП) 9	Тренировочный этап до двух лет (Т) 10	Тренировочный свыше двух лет (Т) 14	Весь период 18	Весь период 32
		Количество академических часов в год					
Программа спортивной подготовки по биатлону	1. Общая физическая подготовка	181	262	250	291	226	216
	2. Специальная физическая подготовка	31	47	62	116	224	483
	3. Техническая подготовка	47	65	62	87	112	133
	4. Техническая подготовка стрелковая	47	76	83	116	94	133

	5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	9	16	23	37	33
	6. Комплексная (интегральная) подготовка	-	-	31	59	168	499
	7. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	9	16	36	75	167
	Всего:	**312**	**468**	**520**	**728**	**936**	**1664**