

«УТВЕРЖДАЮ»:
 Директор ГУДО «ОСДЮСШОР по
 лыжному спорту»

«31» _____ 2016 г.
 Д.А. Бушмакин



ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Государственного учреждения дополнительного образования
 «Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по лыжному спорту»
 на 2016-2017 тренировочный год

Программа спортивной подготовки	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		Тренировочный (Т)	Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Высшего спортивного мастерства (ВСМ)
		Год обучения/кол-во часов в неделю		
		Свыше двух лет/ 15 час	Весь период 21 час	Весь период 24 час
		Количество академических часов в год		
Программа спортивной подготовки по лыжным гонкам	1. Общая физическая подготовка	250	207	150
	2. Специальная физическая подготовка	265	524	649
	3. Техническая подготовка	179	198	225
	4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	47	98	125
	5. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	39	65	99
	Всего:	780	1092	1248
Программа спортивной подготовки по биатлону	Год обучения/кол-во часов в неделю			
	Свыше двух лет/ 14 час	Весь период 18 час	Весь период 24 час	
	Количество академических часов в год			
	1. Общая физическая подготовка	299	225	162
	2. Специальная физическая подготовка	117	225	362
	3. Техническая подготовка	87	112	100
	4. Техническая подготовка стрелковая	109	94	100
	5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	37	25
	6. Комплексная (интегральная) подготовка	58	168	375
7. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	36	75	124	
Всего:	728	936	1248	