"Утверждаю"
Директор МБУ СШ № 7
_____ В.Н.Кислицин
"01" сентябрь 2016 г

Тренировочный план по программе спортивной подготовки – лыжные гонки на 52 недели

(в астрономических часах - 60 мин)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Начальная подготовка		Тренировочный этап					ССМ
		НП-1	НП-2,3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	
I	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка			26	26	40	40	40	54
II	Общая физическая подготвка (в том числе КПН и восстановительные мероприятия)	142	200	230	230	256	256	256	250
III	Специальная физическая подготовка	45,5	85	148	148	254	254	254	524
IV	Техническая подготовка	43,5	71	100	100	192	192	192	198
V	Участие в соревнованиях	3	8	16	16	30	30	30	56
VII	Тренерская и судейская практика					8	8	8	10
VIII	Общее количество часов год	234	364	520	520	780	780	780	1092
IX	Количество часов в неделю	4,5	7	10	10	15	15	15	21
X	Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	5-7	5-7	5-8	5-8	5-8	6-9
XI	Количество тренировок в год	156-208	156-206	260-364	260-364	206-416	260-416	260-416	312-468

Утверждаю
Директор МБУ СШ № 7
_____ В.Н.Кислицин
01.09.2016 г

Тренировочный план по программе спортивной подготовки на 52 недели (в астрономических часах - 60 мин)
(НП-1)

Содержание занятий	Часы	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка													
Практическая подготовка													
Общая физическая подготовка	**142**	14	14	13	12	8	6	9	10	14	14	14	14
Специальная физическая подготовка	**45,30**	3,30	3,30	3	3,30	6	6	6	4	2	2	3	3
Техническая подготовка	**43,30**	2	2	3,30	4	4,30	5	5	4	5	3,30	2,30	2,30
Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	**3**					1	1	1					
Тренерская и судейская практика													
Общее количество часов:	**234**	19,30	19,30	19,30	19,30	19,30	18,00	21,00	18,00	21,00	19,30	19,30	19,30
Всего тренировок		13	13	13	13	13	12	14	12	14	13	13	13
Продолжительность трен. занятия в минутах		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Утверждаю
Директор МБУ СШ № 7
_____ В.Н.Кислицин
01.09.2016 г

Тренировочный план по программе спортивной подготовки на 52 недели (в астрономических часах - 60 мин)
(НП-2, НП-3)

Содержание занятий	Часы	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка													
Практическая подготовка													
Общая физическая подготовка	**200**	19	19	14	12	12	10	12	19	20	20	22	21
Специальная физическая подготовка	**85**	5	6,30	8,00	10,00	10,30	10,00	9,00	6,00	4,00	4,00	5,30	6,30
Техническая подготовка	**71**	5,45	6,00	7,45	8,30	7,00	6,00	5,45	4,45	5,45	5,45	4,0	4,00
Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	**8**				1	2	2	3					
Тренерская и судейская практика													
Общее количество часов:	**364**	29,45	31,30	29,45	31,30	31,30	28,00	29,45	29,45	29,45	29,45	31,30	31,30
Всего тренировок		17	18	17	18	18	16	17	17	17	17	18	18
Продолжительность трен. занятия в минутах		105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105

Утверждаю
Директор МБУ СШ № 7
_____ В.Н.Кислицин
01.09.2016 г

Тренировочный план по программе спортивной подготовки на 52 недели (в астрономических часах - 60 мин)
(ТЭ-1 - ТЭ-2)

Содержание занятий	Часы	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
Тактическая ,теоретическая, психологическая подготовка	**26**	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2
Практическая подготовка													
Общая физическая подготовка	**230**	28	21	12	10	10	10	16	22	30	26	23	22
Специальная физическая подготовка	**148**	5	11	16	16	14	12	16	6	10	12	14	16
Техническая подготовка	**100**	8	8	14	14	14	12	8	8	2	4	4	4
Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	**16**	1		2	3	4	4	1	1				
Тренерская и судейская практика													
Общее количество часов:	**520**	44	42	44	44	44	40	46	40	46	44	42	44
Всего тренировок		22	21	22	22	22	20	23	20	23	22	21	22
Продолжительность трен.занятия в минутах/часах		**120/2**	**120/2**	**120/2**	**120/2**	**120/2**	**120/2**	**120/2**	**120/2**	**120/2**	**120/2**	**120/2**	**120/2**

Утверждаю

Директор МБУ СШ № 7

_____ В.Н.Кислицин

01.09.2016 г

Тренировочный план по программе спортивной подготовки на 52 недели (в астрономических часах - 60 мин)
(ТЭ-3 - ТЭ-5)

Содержание занятий	Часы	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
Тактическая ,теоретическая, психологическая подготовка	40	3	4	4	4	4	3	4	4		3	4	3
Практическая подготовка													
Общая физическая подготовка	**256**	23	20	17	11	12	12	15	27	39	25	27	28
Специальная физическая подготовка	**254**	20	20	25	25	25	22	22	20	15	20	20	20
Техническая подготовка	**192**	15	20	20	20	15	15	15	15	12	15	15	15
Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	**30**	2			4	8	8	8	8				
Тренерская и судейская практика	**8**		2		2	2		2					
Общее количество часов:	**780**	63	66	66	66	66	60	66	66	66	63	66	66
Всего тренировок		21	22	22	22	22	20	22	22	22	21	22	22
Продолжительность трен.занятия в минутах/часах		**180/3**	**180/3**	**180/3**	**180/3**	**180/3**	**180/3**	**180/3**	**180/3**	**180/3**	**180/3**	**180/3**	**180/3**