

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ СШ «Ижсталь»

Т.В. Рябова
 14.09.2016г.



Тренировочный план в МБУ СШ «Ижсталь»
 по виду спорта ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Всего часов	234	364	364	520	520	780	780	780	1092	1248
Общая физическая подготовка	59%	54%	52%	44%	44%	29%	29%	28%	16%	10%
	138	197	189	229	229	226	226	220	174	124
Специальная физическая подготовка	20%	24%	26%	29%	29%	36%	36%	36%	50%	51%
	47	87	95	151	151	280	280	280	546	636
Техническая подготовка	20%	19%	19%	18%	18%	23%	23%	23%	17%	18%
	47	68	68	94	94	180	180	180	186	224
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	-	-	-	5%	5%	5%	5%	6%	9%	11%
	-	-	-	26	26	40	40	46	98	138
Восстановительные мероприятия	-	1%	1%	1%	1%	2%	2%	2%	2%	3%
	-	4	4	5	5	14	14	14	22	38
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1%	2%	2%	3%	3%	5%	5%	5%	6%	7%
	2	8	8	15	15	40	40	40	66	88