УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
_____Д.Е. Мазалевский
«____»_____ 2018 г.

Учебный план (месячный)
тренировочной группы 2 года обучения. ***Мазалевский Д.Е.***
Отделение «Лыжные гонки» спортивная подготовка.
2018 -2019уч.г.

СР, ПЯТ, СБ, ВС – 3 часа ЧТ -2 час. **На 52 недели** **14 час\неделю**

Содержание занятий	часы	Периоды тренировок											
		9	*10*	*11*	*12*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*
Теоретическая подготовка	**25**	**3**	**3**	**2**	**3**	**2**	**3**	**2**	**3**	**2**	**2**		
Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	2			1				1					
Лыжные гонки в области, России, мире. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	3		1				1			1			
Краткие сведения о строении и функциях организма	2		1		1								
Врачебный контроль и самоконтроль	3	1					1		1				
Физиологические основы спортивной тренировки	2					1		1					
Питание спортсмена	2								1	1			
Лыжный инвентарь, мази, парафины	3	1		1			1						
Основы техники лыжных ходов	3	1			1	1							
Правила соревнований по лыжным гонкам	3		1						1		1		
Основы совершенствования спортивного мастерства	2				1						1		
Практическая подготовка	**703**	**57**	**53**	**57**	**57**	**56**	**52**	**58**	**52**	**60**	**57**	**57**	**62**
Общая физическая подготовка	**320**	**25**	**21**	**24**	**22**	**28**	**16**	**26**	**22**	**24**	**24**	**41**	**47**
Специальная физическая подготовка	**130**	**10**	**15**	**10**	**13**	**10**	**11**	**13**	**13**	**14**	**11**	**5**	**5**
Избранный вид спорта	**208**	**22**	**17**	**20**	**22**	**18**	**22**	**19**	**17**	**17**	**19**	**8**	**7**
Техническая подготовка	70	6	5	5	6	4	6	6	6	6	8	8	4
Тактическая подготовка	75	7	8	8	8	8	7	8	7	6	8		
Интегральная подготовка (участие в соревнованиях)	35	3	2	5	6	4	7	3	2				3
Восстановительные мероприятия	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
медицинское обследование	8	4								3	1		
Самостоятельная работа	**20**			**3**			**3**			**5**	**3**	**3**	**3**
Другие виды спорта и подвижные игры	**25**	**2**	**3**	**2**	**2**	**3**	**1**	**2**	**1**	**2**	**3**	**2**	**2**
Всего часов	**728**	**62**	**59**	**61**	**62**	**61**	**56**	**62**	**56**	**64**	**62**	**59**	**64**

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочной работы.

Зам. директора Т.В. Колеватова