

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	ТЕМА	ГОД ОБУЧЕНИЯ		
		1	2	3
I	Теоретическая подготовка			
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	3	3	3
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	6	3	3
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	3	4	4
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	5	10	10
II	Практическая подготовка	170	231	231
1	Общая физическая подготовка.			
2	Специальная физическая подготовка.	67	86	86
3	Техническая подготовка.	40	55	55
4	Контрольные нормативы и соревнования	14	20	20
III	Врачебный контроль	4	4	4
	ИТОГО:	312	416	416

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

№ п/п	ТЕМА	ГОД ОБУЧЕНИЯ				
		1	2	3	4	5
I	Теоретическая подготовка					
1	Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ	3	3			
2	Спорт и здоровье	5	5			
3	Лыжный инвентарь, мази и парафины	6	6			
4	Основы техники лыжных ходов	8	8	6	7	7
5	Правила соревнований по лыжным гонкам	3	3			
6	Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ			3	4	4
7	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена			9	10	10
8	Основы методики тренировки лыжника-гонщика			7	9	9
II	Практическая подготовка					
1	Общая физическая подготовка.	270	333	395	410	410
2	Специальная физическая подготовка.	98	134	239	253	253
3	Техническая подготовка.	70	70	75	80	80
4	Контрольные нормативы и соревнования	25	30	40	60	60
III	Врачебный контроль	12	12	12	12	12
IV	Инструкторская практика	20	20	30	45	45
V	Восстановительные мероприятия	104	104	120	140	140
VI	Психологическая подготовка				10	10
	ИТОГО:	624	728	936	1040	1040

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575801

Владелец Гурцев Александр Михайлович

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022