

«УТВЕРЖДАЮ»: Директор ГРФСУ
«СНОР Кузбасса по зимним видам спорта»

А. Бушмакин

2021 г.



ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
ГРФСУ «СНОР Кузбасса по зимним видам спорта» на 2021-2022 тренировочный год

Программа спортивной подготовки	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		Этап НП до года	Этап НП свыше года	ТЭ до двух лет	ТЭ свыше двух лет	ССМ до двух лет	ССМ свыше двух лет	ВСМ
		Тренировочный год/кол-во академических часов в неделю						
Дыжные гонки	1. Общая физическая подготовка	6	9	14	18	24	28	32
	Количество академических часов в год							
	2. Специальная физическая подготовка	184	253	320	354	262	262	200
	3. Техническая подготовка	63	112	211	239	505	713	865
	4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	62	94	139	239	262	262	299
	5. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	-	-	36	52	132	132	166
Всего:	312	468	728	936	1248	1456	1664	

Биатлон	Разделы подготовки	Тренировочный год/кол-во академических часов в неделю					
		Этап НП до года	Этап НП свыше года	ТЭ до двух лет	ТЭ свыше двух лет	ССМ	ВСМ
		Количество академических часов в год					
Биатлон	1. Общая физическая подготовка	6	9	12	18	24	32
	2. Специальная физическая подготовка	181	262	250	226	262	216
	3. Техническая подготовка	31	47	95	224	314	483
	4. Техническая подготовка стрелковая	47	65	85	112	152	133
	5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	47	76	103	94	112	133
	6. Комплексная (интегральная) подготовка	3	9	30	37	40	33
	7. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	-	-	31	168	240	499
Всего:	312	468	624	936	1248	1664	

Фристайл	Разделы подготовки	Этап НП	Этап НП	ТЭ	ТЭ	ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
		Тренировочный год/кол-во академических часов в неделю				Весь период	
Количество академических часов в год							
	1. Общая физическая подготовка	87	140	162	253	337	366
	2. Специально физическая подготовка	132	206	187	290	474	383
	3. Техническая подготовка	81	108	200	316	457	715
	4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	10	19	19	68	34
	5. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	4	56	58	120	166
	Всего:	312	468	624	936	1456	1664

Кёрлинг	Разделы подготовки	Этап НП	Этап НП	ТЭ	ТЭ	ССМ
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
		Тренировочный год/кол-во академических часов в неделю				Весь период
Количество академических часов в год						
	1. Общая физическая подготовка	87	140	162	253	262
	2. Специально физическая подготовка	132	154	187	290	505
	3. Техническая подготовка	81	108	200	316	262
	4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	10	19	19	132
	5. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	4	56	58	87
	Всего:	312	416	624	936	1248