

## Учебно-тематический план по программе «Юные двоеборцы»

### План учебно-тренировочных занятий группы 1 года обучения (на 36 недель)

№ п/п	Содержание	Часы
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>
1.1.	Краткий обзор о возникновении лыж и лыжного спорта в России.	2
1.2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2
1.3.	Лыжный инвентарь, одежда и обувь для занятий лыжным двоеборьем.	2
1.4.	Гигиена, закаливание, режим дня.	2
1.5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>80</b>
2.1.	Развитие выносливости	20
2.2.	Развитие силы	20
2.3.	Развитие ловкости и координационных способностей	20
2.4.	Развитие гибкости	20
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>16</b>
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>20</b>
4.1.	Имитационные упражнения	10
4.2.	Упражнения на гоночных лыжах	10
<b>5.</b>	<b>Другие виды спорта и подвижные игры.</b>	<b>28</b>
<b>6.</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>2</b>
<b>7.</b>	<b>Сдача нормативов по ОФП и СФП для перехода на 2-ой год обучения</b>	<b>2</b>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>	<b>144</b>

### План учебно-тренировочных занятий группы 2 года обучения (на 36 недель)

№ п/п	Содержание	Часы
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>
1.1.	Лыжное двоеборье в мире.	2
1.2.	Соревнования по лыжному двоеборью.	2
1.3.	Правила поведения и техника безопасности в лыжном двоеборье.	2
1.4.	Гигиена, закаливание. Режим дня юного спортсмена.	2
1.5.	Сведения о строении и функциях организма человека.	2
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>80</b>
2.1.	Развитие выносливости	20

2.2.	Развитие силы	20
2.3.	Развитие ловкости и координационных способностей	20
2.4.	Развитие гибкости	20
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>16</b>
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>20</b>
4.1.	Имитационные упражнения	10
4.2.	Упражнения на гоночных лыжах	10
<b>5.</b>	<b>Другие виды спорта и подвижные игры.</b>	<b>28</b>
<b>6.</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>2</b>
<b>7.</b>	<b>Сдача нормативов по ОФП и СФП для перехода на 3-й год обучения</b>	<b>2</b>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>	<b>144</b>

**Учебный план тренировочных занятий группы 3 года обучения  
(на 36 недель)**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Часы</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>
1.1.	История развития лыжного двоеборья в Санкт-Петербурге	2
1.2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2
1.3.	Правила поведения на соревнованиях. Соревнования юных лыжников-двоеборцев.	2
1.4.	Основы техники прыжков на лыжах с трамплина и конькового хода.	2
1.5.	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.	2
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>80</b>
2.1.	Развитие выносливости	20
2.2.	Развитие силы	20
2.3.	Развитие ловкости и координационных способностей	20
2.4.	Развитие гибкости	20
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>16</b>
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>20</b>
4.1.	Имитационные упражнения	10
4.2.	Упражнения на гоночных лыжах	10
<b>5.</b>	<b>Другие виды спорта и подвижные игры.</b>	<b>28</b>
<b>6.</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>2</b>
<b>7.</b>	<b>Итоговая сдача нормативов</b>	<b>2</b>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>	<b>144</b>