

Годовой учебно-тренировочный план по лыжным гонкам

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и периоды подготовки									
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До трех лет</i>	<i>От трех до пяти лет</i>	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>				
	Недельная нагрузка в часах									
	4,5	6	10	16	20					24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в астрономических часах									
	60	60	60	60	60					60
	Наполняемость групп (человек)									
	12	12	10	10	4					1
	Общая физическая подготовка	140	184	210	210	292	292	275	275	220
Специальная физическая подготовка	46	80	145	145	260	260	360	360	490	490
Участие в спортивных соревнованиях (интегральная тренировка)	4	9	20	20	95	95	135	135	215	215
Техническая подготовка	36	30	90	90	95	95	110	110	120	120
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	5	20	20	40	40	60	60	80	90
Инструкторская и судейская практика	-	-	15	15	30	30	40	40	49	49
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	20	20	30	30	60	60	74	74
Общее количество часов в год	234	312	520	520	832	832	1040	1040	1248	1248