

### Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Лыжные гонки»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет			
		Недельная нагрузка						
		4,5	6	10	16	20		24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость группы (человек)						
		12		10		4		1
1.	Общая физическая подготовка	145-193	184-245	211-292	294-330	262-317		204-269
2.	Специальная физическая подготовка	44-59	81-108	156-218	249-280	364-436		474-632
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4-6	4-6	20-29	91-102	145-174		199-266
4.	Техническая подготовка	37-48	37-49	83-116	91-102	104-124		124-166
5.	Тактическая подготовка							
6.	Теоретическая подготовка	2-3	3-4	20-29	41-46	62-74		74-99
7.	Психологическая подготовка							
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)							
9.	Инструкторская практика	-	-	10-15	33-38	41-49		49-66
10.	Судейская практика							
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1 раз в год		1-2 раза в год				
12.	Восстановительные мероприятия	2-3	3-4	20-29	33-38	62-74		124-166
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040		1248