



Годовой учебно-тренировочный план по лыжным гонкам на 2023-2024 учебно-тренировочный год.

№п/п	Виды подготовки	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 в часах			
6	8	12	18	24	32	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
2	2	3	3	4	4	Наполняемость групп (человек)	
12-24		10-20		4-8	1-2		
1.	Общая физическая подготовка	160	210	230	290	306	260
2.	Специальная физическая подготовка	50	90	170	258	420	620
3.	Спортивные соревнования	4	8	14	90	150	266
4.	Техническая подготовка	46	42	94	120	120	133
5.	Тактическая подготовка	-	2	4	8	16	24
6.	Теоретическая подготовка	8	8	8	12	16	24
7.	Психологическая подготовка	-	-	4	8	14	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	6	6	8
9.	Инструкторская практика	-	-	4	10	12	16
10.	Судейская практика	-	-	4	8	10	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	8	6	10	45
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	8	12	24	40
13.	Самостоятельная подготовка	36	48	72	108	144	192