**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «лыжные гонки»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | | 3 | | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 12 | | 10 | | 4 | 1 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 180 | 200 | 250 | 350 | 350 | 300 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 50 | 100 | 230 | 250 | 400 | 530 |
| 3. | Спортивные соревнования | 15 | 12 | 50 | 100 | 150 | 300 |
| 4. | Техническая подготовка | 50 | 55 | 130 | 95 | 130 | 150 |
| 5. | Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка | 7 | 15 | 30 | 70 | 110 | 150 |
| 6. | Инструкторская практика.  Судейская практика | - | - | 18 | 36 | 58 | 84 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические мероприятия.  Восстановительные мероприятия.  Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 10 | 16 | 20 | 35 | 50 | 150 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 832-936 | 10401248 | 1248-1664 |