

**Годовой учебно – тренировочный план по виду спорта «лыжные гонки» на 52
уч.недели**

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап НП		Этап УТГ				Этап ССМ
	До года	Свыше года	До двух лет		Свыше двух лет		
	1 г.	2 г – 3 г	1 г.	2 г.	3 г - 4г	5 г	Без ограничения
Общая физическая подготовка	190	241	218	240	320	336	
Специальная физическая подготовка	56	104	156	182	346	300	
Участие в спортивных соревнованиях	6	8	10	24	32	70	
Техническая подготовка	46	41	86	112	150	112	
Тактическая подготовка	4	8	12	14	18	34	
Теоретическая подготовка	3	4	6	8	10	8	
Психологическая подготовка	-	-	2	2	2	4	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	6	8	8	10	12	
Инструкторская практика	-	-	8	10	14	18	
Судейская практика	-	-	4	8	10	18	
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	6	8	12	
Восстановительные мероприятия	2	2	6	10	12	12	
Общее количество часов в год	312	416	520	624	832	936	