

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины – лыжные гонки

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	8	10	16
		Наполняемость групп (человек)				
		6	5	4-5	5	1
1	Общая физическая подготовка	110	140	168	208	174
2	Специальная физическая подготовка	65	87	133	168	341
3	Техническая подготовка	42	63	75	94	166
4	Тактическая подготовка	7	10	8	10	17
5	Психологическая подготовка	-	-	8	10	25
6	Теоретическая подготовка	-	-	4	5	8
7	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	8	10	42
8	Интегральная подготовка	5	6	4	5	17
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	5	6	8	10	42
Общее количество часов в год		234	312	416	520	832