

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	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	14	18
		Наполняемость групп (человек)				
		9	8	5-6	4	2
1	Общая физическая подготовка	187	243	125	146	141
2	Специальная физическая подготовка			168	196	187
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25	29	56
4	Техническая подготовка	21	29	125	146	243
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	19	31	125	146	225
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	14	19
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	2	3	25	29	37
8	Интегральная подготовка	5	6	19	22	28
Общее количество часов в год		234	312	624	728	936