Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | **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 двухлет | Свыше двухлет |
| **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 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| **Наполняемость групп (человек)** |
| 12 | 10 | 4 | 1 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 61-64 | 58-60 | 40-42 | 34-36 | 25-27 | 16-18 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 18-21 | 25-28 | 28-30 | 30-32 | 35-37 | 38-40 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 10-12 | 12-14 | 16-18 |
| 4. | Техническая подготовка  | 15-18 | 10-12 | 16-18 | 10-12 | 10-12 | 8-10 |
| 5. | Тактическая подготовка, теоретическая под готовка, психологическая подготовка | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 3-5 | 4-6 | 5-7 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 8-10 |
| **Общее количество часов в год** | **234-312** | **312-416** | **520-728** | **832-936** | **1040-1248** | **1248-1664** |