

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ОТДЕЛЕНИЯ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
ГАУ ДО ТО «ОСШОР Л.Н.НОСКОВОЙ»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах			
		14	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		3	3	4	4
		Наполняемость групп			
		10-20		4-8	1-2
1.	Общая физическая подготовка	305	318	271	212
2.	Специальная физическая подготовка	218	290	375	499
3.	Участие в спортивных соревнованиях	14	103	141	200
4.	Техническая подготовка	131	103	109	125
5.	Тактическая подготовка	8	19	21	31
6.	Теоретическая подготовка	12	19	20	19
7.	Психологическая подготовка	8	19	20	31
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	19	21	25
9.	Инструкторская практика		4	8	25
10.	Судейская практика		4	8	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия		9	16	19
12.	Восстановительные мероприятия	9	19	26	37
Общее количество часов в год		728	936	1040	1248