

**Годовой учебно-тренировочный план  
этапа начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	До года		Свыше двух лет	
		соотношение по программе, %	кол-во часов в год по программе	соотношение по программе, %	кол-во часов в год по программе
1	Общая физическая подготовка	62	145,8	60	187,2
2	Специальная физическая подготовка	19	44,46	26	81,12
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	2,34	2	6,24
4	Техническая подготовка	15	35,1	10	31,2
5	Тактическая теоретическая, психологическая подготовка	1	2,34	1	3,12
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	4,68	1	3,12
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>100</b>	<b>234</b>	<b>100</b>	<b>312</b>

**Годовой учебно-тренировочный план  
учебно-тренировочный этап по виду спорта «лыжные гонки»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	До двух лет		Свыше двух лет	
		соотношение по программе, %	кол-во часов в год по программе	соотношение по программе, %	кол-во часов в год по программе
1	Общая физическая подготовка	42	218,4	35	291,2

2	Специальная физическая подготовка	30	156	32	266,24
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	10,4	12	99,84
4	Техническая подготовка	18	93,6	12	99,84
5	Тактическая теоретическая, психологическая подготовка	3	15,6	4	33,28
6	Инструкторская и судейская практика	2	10,4	2	16,64
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	15,6	3	24,96
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>100</b>	<b>520</b>	<b>100</b>	<b>832</b>

**Годовой учебно-тренировочный план  
этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта  
«лыжные гонки»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия		
		соотношение по программе, %	кол-вочасов в год по программе
1	Общая физическая подготовка	26	270,4
2	Специальная физическая подготовка	36	374,4
3	Участие в спортивных соревнованиях	13	135,2
4	Техническая подготовка	13	135,2

5	Тактическая теоретическая, психологическая подготовка	5	52
6	Инструкторская и судейская практика	3	31,2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	41,6
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>100</b>	<b>1040</b>