

**Учебный план на 52 недели тренировочных занятий  
по лыжным гонкам (час.)**

<i>Содержание Занятий</i>		<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Учебно-тренировочный этап</i>					<i>Этап соверш-я спортивного мастерства</i>		
		<i>Год обучения</i>									
		<i>1</i>	<i>2,3</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	
		<i>Недельная нагрузка (ч)</i>									
		<i>6</i>	<i>6</i>	<i>8</i>	<i>10</i>	<i>12</i>	<i>14</i>	<i>16</i>	<i>18</i>	<i>18</i>	
<i>1.</i>	<i>Общая физическая подготовка</i>	<b>204</b>	<b>201</b>	<b>240</b>	<b>188</b>	<b>198</b>	<b>230</b>	<b>236</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	
<i>2.</i>	<i>Специальная физическая подготовка</i>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>46</b>	<b>122</b>	<b>157</b>	<b>199</b>	<b>221</b>	<b>263</b>	<b>263</b>	
<i>3.</i>	<i>Участие в спортивных соревнованиях</i>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	
<i>4.</i>	<i>Техническая подготовка</i>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>70</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	<b>178</b>	<b>204</b>	<b>250</b>	<b>250</b>	
<i>5.</i>	<i>Тактическая подготовка</i>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	
<i>6.</i>	<i>Теоретическая подготовка</i>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
<i>7.</i>	<i>Психологическая подготовка</i>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	
<i>8.</i>	<i>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</i>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
<i>9</i>	<i>Инструкторская Практика и судейская практика</i>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>40</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	
<i>10.</i>	<i>Медицинские, медико- биологические мероприятия</i>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
<i>11.</i>	<i>Восстановительные мероприятия</i>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	
	<i>Всего часов в год:</i>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	