

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ СШ «Ижсталь»
 Т.В. Рябова
 « 1 января 2022г. »

**Объемы тренировочного процесса в МБУ СШ «Ижсталь»
 по виду спорта ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	1248	1456	
		312	468	728	936			
1.	Объем физической нагрузки, в том числе	265	416	553	748	973	1135	1264
1.1.	Общая физическая подготовка	200	276	305	337	337	393	300
1.2.	Специальная физическая подготовка	65	131	218	300	461	538	665
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	30	111	175	204	299
2.	Техническая подготовка	44	47	125	105	125	175	150
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	-	-	29	47	75	87	83
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	7	18	25	54	34
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	5	14	18	50	58	133