

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по реализуемому виду спорта «лыжные гонки»

Разделы 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		
Общая физическая подготовка (%)	59	55	44	30	17	11
Специальная физическая подготовка (%)	20	25	29	35	48	50
Техническая подготовка (%)	20	18	19	24	18	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5	6	10	12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1	2	3	5	7	9

* Прописываются только в том случае, если данные этапы реализуются в физкультурно-спортивной организации