Утверждаю:
Директор МБУ ДО «КСШОР»

_____ О.Н. Жаворонков

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н

Учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам
на 2023-2024 учебно-тренировочный год

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	начальная подготовка		Учебно-тренировочный этап	
		до 1 г.	свыше 1 года	до 2 лет	свыше 2 лет.
1	Общая физическая подготовка (%)	**131**	**168**	**203**	**290**
2	Специальная физическая подготовка (%)	**50**	**87**	**156**	**250**
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	**2**	**9**	**16**	**90**
4	Техническая подготовка (%)	**42**	**37**	**93**	**96**
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	**4**	**6**	**20**	**40**
6	Инструкторская и судейская практика (%)	**-**	**-**	**17**	**33**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	**5**	**5**	**15**	**33**
ВСЕГО:		**234**	**312**	**520**	**832**

Учебная часть