

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «КСШОР»



О.Н. Жаворонков

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочных занятий по мотокроссу

на 2023-2024 учебно-тренировочный год

№ п/ п	СОДЕРЖАНИЕ	Этапы подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный		ССМ до года
			до 1 года	до 3 лет	
1	Общая физическая подготовка (%)	81	82	73	104
2	Специальная физическая подготовка (%)	33	102	121	156
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)		46	58	83
4	Техническая подготовка (%)	93	344	380	440
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5	31	59	70
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	6	16	31
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	22	13	21	52
ВСЕГО:		234	624	728	936

Учебная часть