

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ ДО
 «Спортивная школа имени Макарова»



Э.В. Антонов
 «26» июня 2023г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
 «Спортивная школа имени Героя Советского Союза
 Михаила Андреевича Макарова»
 на 2023 год учебно-тренировочный по виду спорта
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех
1.	Теоретическая	1	2	8	10
2.	Общая физическая	140	188	218	298
3.	Специальная физическая	46	83	154	266
4.	Техническая	40	32	93	98
5.	Тактическая	1	1	10	28
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	26
8.	Соревнования	2	3	10	82
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	1	1	4	6
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	5	6
11.	Восстановительные мероприятия	1	1	6	12
12.	Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря в год	234	312	520	832