

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШ Курманаевского района»
В.В. Василевич
Приказ № 107 от 29.08.2023 г.



Годовой учебно-тренировочный план СОГ
отделения «лыжные гонки» на 2023-24 учебный год

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка	194
Специальная физическая подготовка	56
Участие в спортивных соревнованиях	4
Техническая подготовка	48
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6
Инструкторская и судейская практика	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4
Всего часов	312