







«Утверждаю»

Директор МБДО «СШ № 7»

С.Н. Абрамов

**Годовой план-график для группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-2 года обучения (УТ-1, УТ-2)  
«Лыжные гонки»**

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка	27	26	28	20	22	21	25	28	25	27	27	29	305
2.	Специальная физическая подготовка	18	18	18	19	18	18	18	18	18	19	18	18	218
3.	Спортивные соревнования	2	-	-	4	4	4	1	-	-	-	-	-	15
4.	Техническая подготовка	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	131
5.	Тактическая, Теоретическая, Психологическая	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	22
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	-	3	2	2	2	-	2	-	-	-	15
7.	Медицинские, медикобиологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	22
<b>Всего:</b>		<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>728</b>

