



Головой учебно-тренировочный план на 2023 спортивный сезон
ГАУ ДО СО СПОР "Уктусские горы"
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "керлинг"

№ п/п		Виды подготовки		Этапы и годы подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного
				До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
				Недельная нагрузка в часах					
				6	8	14	18	24	32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
2	2	3	3	4	4				
Наполняемость групп (человек)									
20	8	5	2						
1.	Общая физическая подготовка	243							
2.	Специальная физическая подготовка	253,5							
3.	Спортивные соревнования	21							
4.	Техническая подготовка	391,5							
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	196,5							
6.	Инструкторская и судейская практика	24							
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	15							
Общее количество часов в год		1144,5							