УТВЕРЖДАЮ:
Начальник отдела спортивной подготовки
ГАУ ДО СО СШОР "Уктусские горы"
К.М.Казачкова
"30" января 2023 г.

**Годовой учебно-тренировочный план на 2023 спортивный сезон**

**ГАУ ДО СО СШОР "Уктусские горы"**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "сноуборд"

| № 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 | Свыше трех | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 6 | 8 | 12 | 18 | 24 | 32 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| | | 10 | | 17 | | 3 | 3 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 160 | 315 | 558 | 585 | 488 | 608 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 248 | 474 | 692 | 728 | 612 | 662 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 18 | 60 | 111 | 117,5 | 150 |
| 4. | Техническая подготовка | 138 | 279 | 815 | 955 | 881 | 1360 |
| 5. | Тактическая, теоретическая. психологическая подготовка | 14 | 27 | 80 | 90 | 60 | 50 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 0 | 12 | 36 | 54 | 54 | 76 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 12 | 24 | 52 | 60 | 84 | 156 |
| **Общее количество часов в год** | | **572** | **1149** | **2293** | **2583** | **2296,5** | **3062** |