

Головой учебно-тренировочный план на 2024 спортивный сезон
ГАУ ДО СО СШОР "Уктусские горы"
 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта
 "прыжки на лыжах с трамплина"



И.о. директора
 ГАУ ДО СО СШОР "Уктусские горы"
 Е. Н. Савина
 "29" декабря 2023 г.

№ 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		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)							
		20		16		4		1	
1.	Общая физическая подготовка	0	187	265	298	0	0	0	0
2.	Специальная физическая подготовка	0	38	120	311	0	0	0	0
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	20	43	80	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	0	140	136	161	0	0	0	0
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	21	30	34	0	0	0	0
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	13	22	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	10	17	30	0	0	0	0
Общее количество часов в год		0	416	624	936	0	0	0	0