



Головой учебно-тренировочный план на 2024 спортивный сезон

ГАУ ДО СО СПОР "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	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
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		14		3		4		
1.	Общая физическая подготовка	0	328	459	639	537	4			
2.	Специальная физическая подготовка	0	518	566	772	667	751			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	22	54	138	142	180			
4.	Техническая подготовка	0	314	641	1018	928	1413			
5.	Тактическая, теоретическая. психологическая подготовка	0	33	69	105	70	60			
6.	Инструкторская и судейская практика	0	18	44	68	68	86			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	15	39	68	84	162			
Общее количество часов в год		0	1248	1872	2808	2496	3328			