

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 ГАУ ДО СО СШОР "Уктусские горы"
 Е.Ю. Блинков
 "28 января" 2024 г.

**Годовой учебно-тренировочный план на 2025 спортивный сезон
 ГАУ ДО СО СШОР "Уктусские горы"**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "альпинизм"

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех		
		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)					
		16		12		8	4
1.	Общая физическая подготовка	188				191	275
2.	Специальная физическая подготовка	45				261	362
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0				61	61
4.	Техническая подготовка	43				359	511
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30				283	362
6.	Инструкторская и судейская практика	0				34	34
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6				59	59
Общее количество часов в год		312				1248	1664