

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 ГАУ ДО СО СШОР "Уктусские горы"
 Е.Ю.Блинков
 19.08.2024 г.

Годовой учебно-тренировочный план на 2025 спортивный сезон
ГАУ ДО СО СШОР "Уктусские горы"
 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "фристайл"

№ 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)					
		24		20		8	4
1.	Общая физическая подготовка	127					
2.	Специальная физическая подготовка	92					
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0					
4.	Техническая подготовка	72					
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12					
6.	Инструкторская и судейская практика	0					
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9					
Общее количество часов в год		312					