

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

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "горнолыжный спорт"

№ 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)					
		20	14		4		2
		1.	Общая физическая подготовка		488	706	613
2.	Специальная физическая подготовка		674	776	714		
3.	Участие в спортивных соревнованиях		32	237	245		
4.	Техническая подготовка		374	727	812		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		48	113	99		
6.	Инструкторская и судейская практика		0	241	231		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		48	112	94		
Общее количество часов в год			1664	2912	2808		