

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

№ 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
		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		16		10	4
		1.	Общая физическая подготовка	105	88	143	
2.	Специальная физическая подготовка	61	91	146			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	7	15			
4.	Техническая подготовка	97	146	251			
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	41	69	123			
6.	Инструкторская и судейская практика	4	9	32			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	18			
Общее количество часов в год		312	416	728			