

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 ГАУ ДО СС СШОР "Уктусские горы"
 Е.Ю. Блинков
 2024 г.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на лыжах с трамплина"

№ 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	12	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
20		16		8	2		
1.	Общая физическая подготовка	346	200	264	299		
2.	Специальная физическая подготовка	65	44	122	309		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	18	39	80		
4.	Техническая подготовка	163	120	143	163		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	23	27	32		
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	13	24		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	11	16	29		
Общее количество часов в год		624	416	624	936		