

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 "сноуборд"

№ 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		14		6	4		
1.	Общая физическая подготовка	116	232	458	662	827	676
2.	Специальная физическая подготовка	163	327	565	761	990	739
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	15	54	138	220	184
4.	Техническая подготовка	107	214	639	1006	1366	1402
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	21	71	100	108	60
6.	Инструкторская и судейская практика	6	12	40	73	103	96
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	11	45	68	130	171
Общее количество часов в год		416	832	1872	2808	3744	3328