

Директор АМ ДО КС СПОР «Орленок»
 В.В. Заикин
 Приказ № _____ от 21.08.2023 г.



Годовой учебно-тренировочный план по горнолыжному спорту на 2023-2024 учебно-тренировочный год.

№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 лет		
		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)					
		10-20		7-14		2-4	1
		1.	Общая физическая подготовка	76	100	140	190
2.	Специальная физическая подготовка	113	154	150	224	274	300
3.	Спортивные соревнования	-	8	42	75	112	150
4.	Техническая подготовка	72	87	130	241	366	514
5.	Тактическая подготовка	1	2	8	8	8	24
6.	Теоретическая подготовка	6	8	10	14	8	12
7.	Психологическая подготовка	1	2	6	10	12	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	10	10	12	40
9.	Инструкторская практика	-	-	20	20	40	45
10.	Судейская практика	-	-	20	20	40	45
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	10	8	10	20
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	6	8	10	20
13.	Самостоятельная работа	36	48	72	108	144	192
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1248	1664