



Утвержден
Приказом директора
МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска
от 05.09.2024 № 051-о

**Учебно-тренировочный план ДОПСП по виду спорта
«Скейтбординг» на 2024-2025 учебный год**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	12	12	14	14	16
		Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20	10-20	10-20	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16
1.	Общая физическая подготовка	104	100	144	184	184	210	198	184
2.	Специальная физическая подготовка	98	98	144	170	170	202	200	272
3.	Техническая подготовка	94	94	100	164	164	196	182	208
4.	Тактическая подготовка	2	2	4	18	18	22	24	24
5.	Теоретическая подготовка	2	2	4	18	18	20	24	24
6.	Психологическая подготовка	2	2	2	18	18	22	22	26
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	18	18	20	30	46
8.	Медицинские, медико- биологические, восстановительны е мероприятия	2	2	2	4	4	6	6	6
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	6	6	6	6	6
10.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	12	24	24	24	36	36
Общее количество часов в год		312	312	416	624	624	728	728	832