



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

**Учебно-тренировочный план ДОПСП по виду спорта
«Сноуборд» 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	10	10	12	12	14
		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	7-14	7-14	7-14	7-14	7-14
1.	Общая физическая подготовка	92	92	124	140	140	168	164	182
2.	Специальная физическая подготовка	122	114	160	156	156	174	174	218
3.	Техническая подготовка	78	78	104	156	156	186	186	216
4.	Тактическая подготовка	6	6	6	12	12	16	16	16
5.	Теоретическая подготовка	6	6	6	12	12	16	16	16
6.	Психологическая подготовка	2	2	2	10	10	16	16	16
7.	Инструкторская и судейская практика	-	4	4	10	10	18	20	24
8.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные 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	-	4	4	14	14	18	20	28
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	624	728