

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «горнолыжный спорт» на 2023-2024 года в
АУ УР СК "Чекерил"

Виды подготовки и иные мероприятия	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки												
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		1	2	3	1	2	3	4	5	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше 1х лет
	Недельная нагрузка в часах													
	час	4,5	6	8	10	10	14	16	18	20	24	24	32	32
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
	час	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4
Наполняемость групп (человек)														
чел	10-20			7-14					2-6		1-4			
Общая физическая подготовка	час	70	106	110	130	130	160	180	198	196	220	220	290	290
Специальная физическая подготовка	час	100	120	190	144	144	184	210	220	240	290	290	360	360
Участие в спортивных соревнованиях	час	-	4	6	45	45	60	65	76	90	120	120	180	180
Техническая подготовка	час	55	70	94	124	124	220	257	300	340	412	412	544	544
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	час	5	8	12	20	20	28	30	36	34	36	36	40	40
Инструкторская и судейская практика	час	-	-	-	45	45	60	70	76	100	120	120	180	180
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	час	4	4	4	12	12	16	20	30	40	50	50	70	70
Общее количество часов в год	час	234	312	416	520	520	728	832	936	1040	1248	1248	1664	1664

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «сноуборд» на 2023-2024 года в АУ УР СК
"Чекерил"

Виды подготовки и иные мероприятия	Единица измерения	Этапы и годы спортивной подготовки													
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		1	2	3	1	2	3	4	5	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет	
	Недельная нагрузка в часах														
	час	4,5	6	8	10	10	14	16	18	20	24	24	32	32	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах														
	час	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	
	Наполняемость групп (человек)														
	чел	10-20			7-14					2-6		1-4			
	Общая физическая подготовка	час	70	106	110	130	130	200	210	198	225	280	280	340	340
Специальная физическая подготовка	час	100	120	188	174	174	230	210	250	280	340	340	360	360	
Участие в спортивных соревнованиях	час	-	4	6	15	15	20	40	50	80	70	70	90	90	
Техническая подготовка	час	55	70	96	154	154	220	292	342	340	436	436	717	717	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	час	5	8	12	20	20	22	30	36	30	36	36	36	36	
Инструкторская и судейская практика	час	-	-	-	15	15	20	30	30	45	36	36	36	36	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	час	4	4	4	12	12	16	20	30	40	50	50	85	85	
Общее количество часов в год	час	234	312	416	520	520	728	832	936	1040	1248	1248	1664	1664	