

УТВЕРЖДАЮ
Директор КТБУ ДО СПОР
И.И. Глазок
2025г.

Приказ № 01/2025
УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ
КТБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва
по горнолыжному спорту и сноуборду имени В.И. Маховара
на 2025/2026 спортивный сезон

Наименование материала	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Высшее спортивное мастерство	
	1	2	3	1г.о	2г.о	3г.о.	4г.о	5г.о			
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	8	15	15	18	25	25	21	12	12
Общая физическая подготовка	98	98	124	126	126	150	182	182	187	225	225
Специальная физическая подготовка	112	112	160	130	130	162	200	200	260	300	300
Техническая подготовка	93	93	112	135	135	201	250	250	332	425	425
Участие в спортивных соревнованиях			8	62	62	50	83	83	104	112	112
Инструкторская и судейская практика				42	42	31	67	67	94	112	112
Медицинские, мед. биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	4	10	10	12	25	25	42	62	62
Максимальный объем учебной нагрузки (час/нед)	6	6	8	10	10	12	16	16	20	24	24
Горнолыжный спорт, сноуборд	312	312	416	520	520	624	832	832	1040	1248	1248