

Приказ №

УТВЕРЖАЮ
Директор СПОР
ИМ. В.И. Мухомет
И.И. Глазко
И.И. Глазко

Этап подготовки

Наименование но- вание програ мм	Наименование материала	Этап подготовки												
		Этап начальной подготовка			тренировочный этап							этап совершенствов ания спортивного мастерства 20часов	Высшее Спортивное мастерство 24 часа	
		1/6	2/6	3/8	1/10	2/10	3/12	4/16	5/16					
Горнолыжный спорт, сноуборд	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	8	15	15	18	25	25	21	12			
	Общая физическая подготовка	98	98	124	126	126	150	182	182	187	225			
	Специальная физическая подготовка	112	112	160	130	130	162	200	200	260	300			
	Техническая подготовка	93	93	112	135	135	201	250	250	332	424			
	Участие в спортивных соревнованиях			8	62	62	50	83	83	104	112			
	Инструкторская и судейская практика				42	42	31	67	67	94	112			
	Медицинские, мед.биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	4	10	10	12	25	25	42	62			
	Максимальный объем учебной нагрузки (час/нед)	6	6	8	10	10	12	16	16	20	24			
		312	312	416	520	520	624	832	832	1040	1248			