

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

СШ по горным лыжам и альпинизму на 2023/2024 уч.год

Таблица 12

	Этапы подготовки														
	Начальная подготовка (НП)		Учебно-тренировочный (УТ)					Спортивное совершенствование (СС)			Высшего спортивного мастерства (ВСМ)				
	Г год обучения/кол-во часов в неделю														
	1год/ 6час	2год/ 9час	1год/ 12час	2год/ 12час	3год/ 14час	4год/ 16час	5год/ 18час	1год/ 24час	2год/ 28час	3год/ 28час	1год/ 32час	2год/ 32час	3год/ 32час	4год/ 32час	5год/ 32час
	Количество часов в год														
Общая физическая подготовка	156	230	298	298	303	265	265	330	310	310	310	310	310	310	310
Специальная физическая подготовка	52	90	115	115	168	251	309	520	700	700	850	850	850	850	850
Техническая подготовка	35	53	62	62	62	62	62	70	60	60	60	60	60	60	60
Теоретическая подготовка	15	17	22	22	22	26	26	38	26	26	22	22	22	22	22
Участие в соревнованиях	14	22	30	30	44	76	100	80	106	106	120	120	120	120	120
Восстановительные мероприятия			17	17	26	33	40	44	62	62	75	75	75	75	75
Медицинское обследование	4	4	8	8	8	8	9	8	9	9	20	20	20	20	20
Инструкторская и судейская практика					11	15	17	14	15	15	15	15	15	15	15
Итого:	276	416	552	552	644	736	828	1104	1288	1288	1472	1472	1472	1472	1472

Инструктор-методист



Паштова В.В.