

### Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта "СНОУБОРД" на сезон 2024-2025 года.

| №<br>п/п | Вид подготовки                                                                                  | Этапы и годы спортивной подготовки      |     |                           |     |                                                           |     |                                               |     |                                     |      |             |      |             |      |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----|---------------------------|-----|-----------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------|-----|-------------------------------------|------|-------------|------|-------------|------|
|          |                                                                                                 | спортивно-оздоровительный этап (работа) |     | этап начальной подготовки |     | учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |     | этап совершенствования спортивного мастерства |     | этап высшего спортивного мастерства |      |             |      |             |      |
|          |                                                                                                 |                                         |     |                           |     |                                                           |     |                                               |     |                                     |      |             |      |             |      |
|          |                                                                                                 | 7-17 лет                                |     | до года                   |     | свыше года                                                |     | до 3-х лет                                    |     | свыше 3-х лет                       |      | Весь период |      | Весь период |      |
| 1        | Общая физическая подготовка (час)                                                               | 75                                      | 140 | 75                        | 100 | 94                                                        | 125 | 140                                           | 168 | 168                                 | 253  | 270         | 324  | 287         | 383  |
| 2        | Специальная физическая подготовка (час)                                                         | 94                                      | 157 | 94                        | 125 | 125                                                       | 166 | 157                                           | 188 | 188                                 | 281  | 312         | 374  | 324         | 433  |
| 3        | Спортивные соревнования (час)                                                                   |                                         | 10  |                           |     | 6                                                         | 8   | 10                                            | 12  | 19                                  | 28   | 41          | 50   | 50          | 66   |
| 4        | Техническая подготовка (час)                                                                    | 56                                      | 166 | 56                        | 75  | 75                                                        | 100 | 166                                           | 200 | 193                                 | 290  | 322         | 387  | 474         | 632  |
| 5        | Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая (час)                                    | 7                                       | 21  | 7                         | 9   | 6                                                         | 9   | 21                                            | 25  | 25                                  | 37   | 31          | 38   | 25          | 33   |
| 6        | Инструкторская и судейская практика (час)                                                       |                                         | 10  |                           |     | 3                                                         | 4   | 10                                            | 12  | 12                                  | 19   | 22          | 25   | 25          | 33   |
| 7        | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час) | 2                                       | 16  | 2                         | 3   | 3                                                         | 4   | 16                                            | 19  | 19                                  | 28   | 42          | 50   | 63          | 84   |
|          | Итого : (на 52 недели)                                                                          | 234                                     | 520 | 234                       | 312 | 312                                                       | 416 | 520                                           | 624 | 624                                 | 936  | 1040        | 1248 | 1248        | 1664 |
|          | Самостоятельная подготовка (час):                                                               | 47                                      | 104 | 47                        | 62  | 62                                                        | 83  | 104                                           | 124 | 124                                 | 187  | 208         | 249  | 249         | 333  |
|          | Самостоятельная подготовка в неделю (вне спортивного объекта) (час):                            | 0,5                                     | 2   | 0,5                       | 1   | 1                                                         | 1   | 2                                             | 2   | 2                                   | 3,5  | 4           | 4,5  | 4,5         | 6,5  |
|          | Работа с тренером-преподавателем (час):                                                         | 187                                     | 416 | 187                       | 250 | 250                                                       | 333 | 416                                           | 500 | 500                                 | 749  | 832         | 999  | 999         | 1331 |
|          | количество часов (астрономических) в неделю                                                     | 4,5                                     | 10  | 4,5                       | 6   | 6                                                         | 8   | 10                                            | 12  | 12                                  | 18   | 20          | 24   | 24          | 32   |
|          | количество учебно-тренировочных занятий в неделю                                                | 3-4                                     | 6-7 | 3-4                       | 3-4 | 3-5                                                       | 3-5 | 6-7                                           | 6-7 | 9-12                                | 9-12 | 9-14        | 9-14 | 9-14        | 9-14 |

План рассчитан на 52 недели в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Продолжительность учебно-тренировочного этапа (этапа начальной подготовки) составляет 3 года

Продолжительность учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) составляет 5 лет

Продолжительность учебно-тренировочного этапа (этапа спортивного совершенствования спортивного мастерства) не ограничивается

Продолжительность учебно-тренировочного этапа (высшего спортивного мастерства) не ограничивается