



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МУ ДО СШ «Шуколово»

М.В. Пасечнюк

Приказ №64 от 09 июня 2023 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 2023 год
Муниципального учреждения дополнительного образования
спортивная школа «Шуколово»

отделение «ГОРНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | |
|----------|--|--|---------------|---|------------|-------------------|------------|---------------------------|------------|--|-------------|-------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования | | Этап высшего спортивного мастерства | | |
| | | До года | свыше года | До трех лет | | Свыше трех лет | | спортивного мастерства | | спортивного мастерства | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | |
| | | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | 32 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка (ч) | 94 | 125 | 125 | 120 | 144 | 167 | 175 | 197 | 208 | 250 | 333 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (ч) | 122 | 162 | 162 | 125 | 150 | 175 | 200 | 225 | 229 | 275 | 366 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях (ч) | 0 | 8 | 8 | 42 | 50 | 58 | 67 | 75 | 94 | 112 | 150 |
| 4 | Техническая подготовка (ч) | 84 | 104 | 104 | 166 | 200 | 233 | 275 | 309 | 343 | 412 | 582 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч) | 9 | 12 | 12 | 16 | 19 | 22 | 25 | 28 | 31 | 37 | 17 |
| 6 | Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ч) | 3 | 5 | 5 | 10 | 12 | 15 | 25 | 28 | 42 | 50 | 66 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика (ч) | 0 | 0 | 0 | 42 | 50 | 58 | 67 | 75 | 93 | 112 | 150 |
| | Всего часов: | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 | 1664 |



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МУ ДО СШ «Шуколово»

М.В. Пасечнюк

Приказ №64 от 09 июня 2023 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2023 год

Муниципального учреждения дополнительного образования
спортивная школа «Шуколово»

отделение «СНОУБОРД»

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--|---------------|---|------------|-------------------|------------|---------------------------|------------|-------------|--|-------------|-------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования | | | Этап высшего спортивного мастерства | | |
| | | До года | свыше года | До трех лет | | Свыше трех лет | | спортивного мастерства | | | спортивного мастерства | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | |
| | | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 12 | 16 | 18 | 20 | 24 | 24 | 32 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 1 | Общая физическая подготовка (ч) | 78 | 108 | 108 | 125 | 150 | 144 | 175 | 197 | 208 | 250 | 237 | 316 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (ч) | 131 | 171 | 171 | 166 | 200 | 200 | 258 | 290 | 270 | 324 | 250 | 333 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях (ч) | 0 | 8 | 8 | 10 | 12 | 19 | 25 | 28 | 62 | 75 | 75 | 100 |
| 5 | Техническая подготовка (ч) | 90 | 112 | 112 | 187 | 225 | 224 | 316 | 356 | 406 | 487 | 549 | 732 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч) | 9 | 12 | 12 | 16 | 19 | 19 | 25 | 28 | 31 | 37 | 12 | 17 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика (ч) | 0 | 0 | 0 | 6 | 6 | 6 | 17 | 19 | 31 | 37 | 63 | 83 |
| 7 | Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ч) | 4 | 5 | 5 | 10 | 12 | 12 | 16 | 18 | 32 | 38 | 62 | 83 |
| | Всего часов: | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 624 | 832 | 936 | 1040 | 1248 | 1248 | 1664 |



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МУ ДО СШ «Шуколово»
 М.В. Пасечнюк
 Приказ №64 от 09 июня 2023 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 на 2023 год
 Муниципального учреждения дополнительного образования
 спортивная школа «Шуколово»
 «СПОРТ-СЛЕПЫХ»
 дисциплина горнолыжный спорт

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | |
|----------|--|--|---------------|---|------------|-------------------|------------|---------------------------|------------|--|------------|------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования | | Этап высшего спортивного мастерства | | |
| | | До года | свыше года | До трех лет | | Свыше трех лет | | спортивного мастерства | | мастерства | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | |
| | | 4 | 6 | 6 | 8 | 10 | 12 | 12 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 1 | Общая физическая подготовка (ч) | 125 | 187 | 187 | 125 | 156 | 187 | 187 | 187 | 211 | 241 | 234 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (ч) | 21 | 32 | 32 | 50 | 62 | 75 | 50 | 50 | 58 | 67 | 75 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях (ч) | 0 | 0 | 0 | 12 | 16 | 19 | 19 | 19 | 44 | 50 | 75 |
| 4 | Техническая подготовка (ч) | 35 | 53 | 53 | 166 | 208 | 250 | 275 | 275 | 291 | 333 | 300 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч) | 17 | 25 | 25 | 37 | 47 | 56 | 56 | 56 | 73 | 83 | 140 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 15 | 17 | 28 |
| 7 | Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ч) | 8 | 12 | 12 | 17 | 21 | 25 | 25 | 25 | 29 | 33 | 75 |
| 8 | Интегральная подготовка (ч) | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | Всего часов: | 208 | 312 | 312 | 416 | 520 | 624 | 624 | 624 | 728 | 832 | 936 |



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МУ ДО СШ «Шуколово»

М.В. Пасечнюк

Приказ №64 от 09 июня 2023 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

на 2023 год

Муниципального учреждения дополнительного образования

спортивная школа «Шуколово»

«СПОРТ-ГЛУХИХ»

дисциплина горнолыжный спорт

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--|---------------|------------|---|------------|------------|-------------------|--|------------|--|-------------|--|
| | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | | |
| | | До года | свыше года | | До трех лет | | | Свыше трех лет | | | | | |
| | | | 4,5 | 6 | 8 | 12 | 12 | 14 | 14 | | | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 8 | 12 | 12 | 14 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка (ч) | 117 | 153 | 183 | 162 | 162 | 189 | 153 | 175 | 197 | 218 | 250 | |
| 2 | Специальная физическая подготовка (ч) | 75 | 94 | 125 | 156 | 156 | 182 | 182 | 208 | 234 | 260 | 275 | |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях (ч) | 0 | 0 | 0 | 19 | 19 | 22 | 22 | 25 | 56 | 62 | 75 | |
| 5 | Техническая подготовка (ч) | 23 | 37 | 62 | 187 | 187 | 218 | 255 | 291 | 300 | 333 | 399 | |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч) | 12 | 16 | 21 | 56 | 56 | 66 | 66 | 75 | 84 | 94 | 125 | |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | |
| 7 | Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ч) | 5 | 6 | 12 | 19 | 19 | 22 | 22 | 25 | 28 | 31 | 75 | |
| 8 | Интегральная подготовка (ч) | 2 | 6 | 13 | 19 | 19 | 22 | 21 | 25 | 28 | 32 | 37 | |
| | Всего часов: | 234 | 312 | 416 | 624 | 624 | 728 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 | |



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МУ ДО СШ «Шуколово»
М.В. Пасечнюк
Приказ №64 от 09 июня 2023 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 2023 год
Муниципального учреждения дополнительного образования
спортивная школа «Шуколово»
«СПОРТ-ГЛУХИХ»
дисциплина сноуборд

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------------------|---------------|------------|---|------------|------------|-------------------|--|------------|--|-------------|--|
| | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | | |
| | | До года | свыше года | | До трех лет | | | Свыше трех лет | | | | | |
| | | | 4,5 | 6 | 8 | 12 | 12 | 14 | 14 | | | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | |
| 4,5 | 6 | 8 | 12 | 12 | 14 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | | | |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка (ч) | 194 | 246 | 324 | 187 | 187 | 182 | 182 | 208 | 168 | 188 | 200 | |
| 2 | Специальная физическая подготовка (ч) | 0 | 0 | 0 | 187 | 187 | 218 | 189 | 216 | 234 | 260 | 275 | |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях (ч) | 0 | 0 | 0 | 12 | 13 | 15 | 22 | 25 | 57 | 62 | 87 | |
| 4 | Техническая подготовка (ч) | 23 | 37 | 54 | 156 | 156 | 218 | 218 | 250 | 318 | 354 | 449 | |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч) | 12 | 16 | 21 | 37 | 37 | 44 | 66 | 75 | 94 | 104 | 150 | |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | |
| 7 | Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ч) | 2 | 6 | 8 | 19 | 19 | 22 | 22 | 25 | 28 | 31 | 38 | |
| 8 | Интегральная подготовка (ч) | 3 | 7 | 9 | 19 | 19 | 22 | 22 | 25 | 28 | 31 | 37 | |
| | Всего часов: | 234 | 312 | 416 | 624 | 624 | 728 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 | |



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МУ ДО СШ «Шуколово»

М.В. Пасечнюк

Приказ №64 от 09 июня 2023 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

на 2023 год

Муниципального учреждения дополнительного образования

спортивная школа «Шуколово»

«СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»

дисциплина горнолыжный спорт

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | |
|----------|--|--|---------------|---|------------|-------------------|------------|---------------------------|------------|--|------------|-------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования | | Этап высшего спортивного мастерства | | |
| | | До года | свыше года | До трех лет | | Свыше трех лет | | спортивного мастерства | | спортивного мастерства | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | |
| | | 4 | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 1 | Общая физическая подготовка (ч) | 73 | 106 | 94 | 125 | 156 | 156 | 187 | 218 | 233 | 262 | 250 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (ч) | 62 | 94 | 94 | 137 | 172 | 172 | 206 | 240 | 275 | 309 | 343 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях (ч) | 2 | 6 | 6 | 12 | 16 | 16 | 19 | 22 | 50 | 56 | 83 |
| 4 | Техническая, тактическая подготовка (ч) | 48 | 72 | 78 | 96 | 120 | 120 | 144 | 167 | 141 | 159 | 208 |
| 5 | Психологическая подготовка (ч) | 6 | 9 | 12 | 17 | 21 | 21 | 25 | 29 | 33 | 37 | 21 |
| 6 | Теоретическая подготовка (ч) | 6 | 9 | 9 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 | 50 | 56 | 62 |
| 8 | Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ч) | 10 | 16 | 19 | 21 | 26 | 26 | 31 | 36 | 42 | 48 | 63 |
| | Всего часов: | 208 | 312 | 312 | 416 | 520 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 |



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МУ ДО СШ «Шуколово»

М.В. Пасечнюк

Приказ №64 от 09 июня 2023 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

на 2023 год

Муниципального учреждения дополнительного образования
спортивная школа «Шуколово»
«СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»
дисциплина сноуборд

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | |
|----------|--|--|---------------|---|------------|-------------------|------------|--|------------|--|------------|-------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | | |
| | | До года | свыше года | До трех лет | | Свыше трех лет | | | | | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | |
| | | 4 | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 1 | Общая физическая подготовка (ч) | 73 | 112 | 112 | 112 | 140 | 130 | 156 | 182 | 166 | 187 | 208 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (ч) | 52 | 81 | 81 | 116 | 146 | 140 | 168 | 197 | 225 | 253 | 281 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях (ч) | 4 | 6 | 6 | 12 | 16 | 16 | 19 | 22 | 33 | 37 | 73 |
| 4 | Техническая, подготовка (ч) | 52 | 81 | 81 | 116 | 146 | 161 | 193 | 226 | 275 | 309 | 312 |
| 5 | Тактическая подготовка (ч) | 6 | 6 | 6 | 19 | 21 | 21 | 25 | 29 | 42 | 47 | 52 |
| 6 | Психологическая подготовка (ч) | 4 | 6 | 6 | 12 | 16 | 16 | 20 | 22 | 25 | 28 | 31 |
| 7 | Теоретическая подготовка (ч) | 8 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 12 | 15 | 25 | 28 | 31 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 10 |
| 9 | Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ч) | 9 | 10 | 10 | 17 | 20 | 21 | 25 | 28 | 33 | 37 | 42 |
| | Всего часов: | 208 | 312 | 312 | 416 | 520 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 |



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МУ ДО СШ «Шуколово»

М.В. Пасечнюк

Приказ №64 от 09 июня 2023 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

на 2023 год

Муниципального учреждения дополнительного образования
спортивная школа «Шуколово»
«СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»
дисциплина горнолыжный спорт

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | |
|----------|--|--|---------------|---|------------|-------------------|------------|---------------------------|------------|--|------------|------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования | | Этап высшего спортивного мастерства | | |
| | | До года | свыше года | До трех лет | | Свыше трех лет | | спортивного мастерства | | спортивного мастерства | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 14 | 16 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка (ч) | 82 | 109 | 146 | 88 | 88 | 88 | 106 | 106 | 106 | 124 | 141 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (ч) | 66 | 87 | 116 | 146 | 146 | 146 | 156 | 156 | 137 | 160 | 200 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях (ч) | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 12 | 15 | 25 |
| 4 | Техническая, подготовка (ч) | 69 | 95 | 125 | 182 | 182 | 182 | 231 | 231 | 237 | 277 | 233 |
| 5 | Тактическая подготовка (ч) | 5 | 6 | 8 | 36 | 36 | 36 | 44 | 44 | 50 | 58 | 125 |
| 6 | Психологическая подготовка (ч) | 0 | 0 | 6 | 10 | 16 | 16 | 25 | 25 | 25 | 29 | 33 |
| 7 | Теоретическая подготовка (ч) | 0 | 0 | 0 | 16 | 16 | 16 | 18 | 18 | 19 | 21 | 25 |
| 8 | Интегральная подготовка (ч) | 5 | 6 | 8 | 16 | 16 | 16 | 19 | 19 | 19 | 22 | 25 |
| 9 | Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ч) | 5 | 6 | 10 | 21 | 21 | 21 | 19 | 19 | 19 | 22 | 25 |
| | Всего часов: | 234 | 312 | 416 | 520 | 520 | 520 | 624 | 624 | 624 | 728 | 832 |