



**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор МАУ ДО ДЮСШ ЗВС  
 С.В. Понеделко  
 « сентября » 2021 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН (52)**  
 на 2021 – 2022 учебный год  
**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
 по виду спорта: **альпинизм**

№	Разделы подготовки Предметные области	Этапы подготовки							
		Начальной подготовки			Тренировочный (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		Начальной специализации		Углубленной специализации		
			1	2	3	1	2	3	4
1	Общая физическая подготовка	197	239	220	206	206	225	244	262
2	Специальная физическая подготовка	44	94	94	144	131	215	215	215
3	Техническая подготовка	59	117	131	250	249	449	421	403
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	14	12	19	28	28	28
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	9	9	12	19	19	28	28
6	Текущая, промежуточная, итоговая аттестация	часы вырабатываются в рамках предметных областей							
	<b>Учебная нагрузка в неделю, часов</b>	6	9	9	12	12	18	18	18
	<b>Общее количество часов</b>	312	468	468	624	624	936	936	936