

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО ДЮСШ ЗВС

С.В. Понеделко

« *сентябрь* » 2021 г.



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

| № | 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 | 5 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 94 | 141 | 122 | 143 | 143 | 206 | 197 | 196 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 125 | 201 | 206 | 187 | 206 | 262 | 272 | 281 |
| 3 | Техническая подготовка | 81 | 112 | 122 | 225 | 206 | 356 | 346 | 337 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 19 | 19 | 37 | 37 | 28 |
| 5 | Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 3 | 5 | 9 | 50 | 50 | 75 | 84 | 94 |
| 6 | Текущая, промежуточная, итоговая аттестация | часы вырабатываются в рамках предметных областей | | | | | | | |
| | Учебная нагрузка в неделю, часов | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 |
| | Общее количество часов | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 936 | 936 | 936 |