

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО ДЮСШ ЗВС

С.В. Понеделко



2022 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(52 недели)
 на 2022– 2023 учебный год
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
 по виду спорта: прыжки на лыжах с трамплина

№	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	165	248	225	293	262	309	271	253
2	Специальная физическая подготовка	31	52	52	112	125	318	328	327
3	Техническая подготовка	84	126	140	144	156	178	197	206
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	23	28	31	31	56	56	56
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	13	19	23	44	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