



**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор МАУ ДО ДЮСШ ЗВС

С.С.Григоревич

«02» сентября 2024 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**(52 недели)**

на 2024 – 2025 учебный год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**ПО ВИДУ СПОРТА: АЛЬПИНИЗМ (ЛЕДОЛАЗАНИЕ)**

| № | Разделы подготовки<br>Предметные области                                | Этапы подготовки                                 |     |     |                    |     |     |     |     |
|---|---|--|-----|-----|--------------------|-----|-----|-----|-----|
|   |   | Начальной подготовки                             |     |     | Тренировочный этап |     |     |     |     |
|   |   | 1  | 2   | 3   | 1                  | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 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 |     |     |                    |     |     |     |     |
|   | <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 |