

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮСШ ЗВС

С.С.Григорович

«01» сентября 2024 г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(52 недели)**

на 2024 – 2025 учебный год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА: ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПИНА**

| № | Разделы подготовки 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 | | | | | | | |
| | Учебная нагрузка в неделю, часов | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 |
| | Общее количество часов | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 936 | 936 | 936 |