

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО ДЮСШ ЗВС

С.С.Григорович

«01» *сентября* 2025 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(52 недели)
на 2025 – 2026 учебный год
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА: АЛЫПИНИЗМ (ЛЕДОЛАЗАНИЕ)

№	Разделы подготовки Предметные области	Этапы подготовки									
		Начальной подготовки				Тренировочный этап					
		1	2	3	1	2	3	4	5		
1	Общая физическая подготовка	177	185	180	205	206	204	214	211		
2	Специальная физическая подготовка	45	66	68	105	105	107	184	186		
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	4	12	11	12	18	18		
4	Техническая подготовка	33	66	68	135	136	135	236	235		
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	45	46	86	85	85	164	166		
6	Инструкторская и судейская практика	-	4	4	6	6	6	9	9		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	12	12	12	18	18		
8	Самоподготовка	31	42	42	63	63	63	93	93		
9	Текущая, промежуточная, итоговая аттестация	часы вырабатываются в рамках предметных областей									
Учебная нагрузка в неделю, часов		6	9	9	12	12	12	18	18		
Общее количество часов		312	416	416	624	624	624	936	936		

