



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C245C2E0432A8BD5AA80B9858FB591F
Владелец: Гриорович Сергей Станиславович
Действителен: с 12.09.2024 до 06.12.2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮСШ ЗВС

С.С.Гриорович

«01» сентября 2025 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(52 недели)

на 2025 – 2026 учебный год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА: ФРИСТАЙЛ

№	Разделы подготовки Предметные области	Этапы подготовки													Этап совершенствования спортивного мастерства
		Начальной подготовки					Тренировочный этап								
		1	2	3	1	2	3	4	5	1					
1	Общая физическая подготовка	113	122	110	161	150	151	210	216					270	
2	Специальная физическая подготовка	109	140	140	181	187	189	260	260					290	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	20	21	20	30	31					80	
4	Техническая подготовка	50	95	107	160	164	162	284	278					370	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	13	13	20	20	20	32	31					50	
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	7	7	7	9	9					18	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	4	12	12	12	18	18					45	
8	Самоподготовка	31	42	42	63	63	63	93	93					125	
9	Текущая, промежуточная, итоговая аттестация	часы вырабатываются в рамках предметных областей													
Учебная нагрузка в неделю, часов		6	8	8	12	12	12	18	18					24	
Общее количество часов		312	416	416	624	624	624	936	936					1 248	

