



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

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: ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА

№	Разделы подготовки Предметные области	Этапы подготовки									
		Начальной подготовки			Тренировочный этап						
		1	2	3	1	2	3	4	5		
1	Общая физическая подготовка	166	189	185	265	259	266	260	261		
2	Специальная физическая подготовка	28	38	39	102	105	283	290	290		
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	18	19	37	38	75	75	76		
4	Техническая подготовка	78	116	118	127	128	161	160	158		
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8	8	12	13	19	19	19		
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	19	19	19		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	5	5	12	12	20	20	20		
8	Самоподготовка	31	42	42	63	63	93	93	93		
9	Текущая, промежуточная, итоговая аттестация	часы выработываются в рамках предметных областей									
Учебная нагрузка в неделю, часов		6	9	9	12	12	18	18	18		
Общее количество часов		312	416	416	624	624	936	936	936		

