



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.Г.ригорович

«01» сентября 2025 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(52 недели)

на 2025 – 2026 учебный год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА: СНОУБОРД

№	Разделы подготовки Предметные области	Этапы подготовки									
		Начальной подготовки					Тренировочный этап				
		1	2	3	1	2	3	4	5		
1	Общая физическая подготовка	84	109	105	165	165	160	205	198		
2	Специальная физическая подготовка	115	162	165	167	167	170	259	262		
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	2	13	12	12	29	30		
4	Техническая подготовка	73	87	88	177	178	179	285	287		
5	Тактическая, теоретическая подготовка	6	8	8	19	19	20	28	29		
6	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	8	8	8	18	18		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	4	12	12	12	19	19		
8	Самоподготовка	31	42	42	63	63	63	93	93		
9	Текущая, промежуточная, итоговая аттестация	часы выработываются в рамках предметных областей									
Учебная нагрузка в неделю, часов		6	8	8	12	12	12	18	18		
Общее количество часов		312	416	416	624	624	624	936	936		

