

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО ДЮСШ ЗВС
 _____ С.С.Григорович
 «01» сентября 2026 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(52 недели)
 на 2026 – 2027 учебный год
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА: АЛЬПИНИЗМ (СКИ - АЛЬПИНИЗМ)

№	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	8	8	12	12	12	18	18
Общее количество часов		312	416	416	624	624	624	936	936