

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: ФРИСТАЙЛ

№	Разделы подготовки Предметные области	Этапы подготовки									
		Начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	1
1	Общая физическая подготовка	113	122	110	161	150	151	210	216	210	270
2	Специальная физическая подготовка	109	140	140	181	187	189	260	260	230	260
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	20	21	20	30	31	50	80
4	Техническая подготовка	50	95	107	160	164	162	284	278	350	395
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	13	13	20	20	20	32	31	42	50
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	7	7	7	9	9	12	18
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	4	12	12	12	18	18	44	50
8	Самоподготовка	31	42	42	63	63	63	93	93	102	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	20	24
Общее количество часов		312	416	416	624	624	624	936	936	1 040	1248