

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: 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 вырабатываются в рамках предметных областей							
Учебная нагрузка в неделю, часов		6	8	8	12	12	18	18	18
Общее количество часов		312	416	416	624	624	936	936	936