

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: 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, психологическая 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 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