



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(52 недели)
 на 2024 – 2025 учебный год
 ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
 ПО ВИДУ СПОРТА: **ФРИСТАЙЛ**

№	Разделы подготовки Предметные области	Этапы подготовки							
		Начальной подготовки			Тренировочный этап				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1	Общая физическая подготовка	94	119	119	162	175	225	206	197
2	Специальная физическая подготовка	128	171	162	212	181	318	309	271
3	Техническая подготовка	81	112	112	175	187	281	309	337
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	9	14	19	25	28	28	37
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	5	9	56	56	84	84	94
6	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