

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУ ДО ДЮСШ ЗВС

 С.В. Понеделко

« 01 » 09 2022 г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**(52 недели)**  
 на 2022– 2023 учебный год  
 ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
 по виду спорта: **фристайл**

№	Разделы подготовки Предметные области	Этапы подготовки							
		Начальной подготовки			Тренировочный (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		Начальной специализации		Углубленной специализации		
			1	2	3	1	2	3	4
1	Общая физическая подготовка	94	145	145	162	175	225	206	197
2	Специальная физическая подготовка	128	197	188	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							
	<b>Учебная нагрузка в неделю, часов</b>	6	9	9	12	12	18	18	18
	<b>Общее количество часов</b>	312	468	468	624	624	936	936	936