

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО ДЮСШ ЗВС

С.В. Понеделко

« 08 » 09 2022 г.



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

№	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	141	122	143	143	206	197	196
2	Специальная физическая подготовка	125	201	206	187	206	262	272	281
3	Техническая подготовка	81	112	122	225	206	356	346	337
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	9	19	19	37	37	28
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	5	9	50	50	75	84	94
6	Текущая, промежуточная, итоговая аттестация	часы вырабатываются в рамках предметных областей							
	Учебная нагрузка в неделю, часов	6	9	9	12	12	18	18	18
	Общее количество часов	312	468	468	624	624	936	936	936