

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2016-2017 учебный год , программа спортивной подготовки, в соответствии с ФССП (Мин.спорта РФ приказ от 30.08.13г., №694)

Вид спорта : прыжки на батуте (АКД) (----- нет данного этапа в плане-комплектовании на 2016-17у.г)

	Наименование этапа обучения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап спортивной специализации до двух лет		Тренировочный этап спортивной специализации свыше двух лет			Этап совершенствования спортивного мастерства		Э. высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	НП-3	ТСС-1	ТСС-2	ТСС-3	ТСС-4	ТСС-5	до 1 года	свыше 2 лет	
1	норма по ФССП, (%)	25-37%			9-11%	9-11%	9-11%		9-11%			
	Фактический процент (%)	32%			11%	11%	10%		10%			
	Общая физическая подготовка (час)	100			69	80	83		104			
2	норма по ФССП, (%)	13-17%			18-24%	18-24%	18-24%		18-24%			
	Фактический процент	16%			23%	21%	22%		22%			
	Специальная физическая подготовка (час)	50			143	153	183		229			
3	норма по ФССП, (%)	42-54%			42-54%	42-54%	42-54%		42-54%			
	Фактический процент (%)	45%			51%	51%	51%		51%			
	Техническая подготовка (час)	141			318	371	424		530			
4	норма по ФССП, (%)	1-2%			4-6%	4-6%	4-6%		4-6%			
	Фактический процент (%)	2%			4%	4%	4%		4%			
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	6			25	29	33		42			
5	норма по ФССП, (%)	2-4%			8-12%	8-12%	8-12%		8-12%			
	Фактический процент (%)	3%			9%	11%	11%		11%			
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	9			56	80	92		114			
6	норма по ФССП, (%)	1-2%			1-2%	1-2%	1-2%		1-2%			
	Фактический процент (%)	2%			2%	2%	2%		2%			
	Восстановительные мероприятия (час)	6			13	15	17		21			
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД:		312			624	728	832		1040			
(часов/недель)		6*52			12*52	14*52	16*52		20*52			

Принят на тренерско-методическом совете № 1 от 2.09.16г. Директор МАОУ ДОД ДЮСШОР «Олимпийский»

«Согласовано» Зам директора по УП

Р.И. Харасова

Р.И. Харасова

Исполнитель , зам. директора по УВР

Р.Х. Касимов

Р.Х. Касимов

Л.А.Безыменная