

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2017-2018 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 2017-18г.)

	Наименование этапа обучения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап спортивной специализации по двум		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%	30%			11%	10%	10%	10%			
	Общая физическая подготовка (час)	100	140			80	83	94	104			
2	норма по ФССП, (%)	13-17%				18-24%	18-24%	18-24%	18-24%			
	Фактический процент	16%	17%			21%	22%	22%	22%			
	Специальная физическая подготовка (час)	50	80			153	183	206	229			
3	норма по ФССП, (%)	42-54%				42-54%	42-54%	42-54%	42-54%			
	Фактический процент (%)	45%	45%			51%	51%	51%	51%			
	Техническая подготовка (час)	141	211			371	424	477	530			
4	норма по ФССП, (%)	1-2%				4-6%	4-6%	4-6%	4-6%			
	Фактический процент (%)	2%	2%			4%	4%	4%	4%			
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	6	9			29	33	37	42			
5	норма по ФССП, (%)	2-4%				8-12%	8-12%	8-12%	8-12%			
	Фактический процент (%)	3%	4%			11%	11%	11%	11%			
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	9	19			80	92	103	114			
6	норма по ФССП, (%)	1-2%				1-2%	1-2%	1-2%	1-2%			
	Фактический процент (%)	2%	2%			2%	2%	2%	2%			
	Восстановительные мероприятия (час)	6	9			15	17	19	21			
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД:		312	468			728	832	936	1040			
(часов/недель)		6*52	9*52			14*52	16*52	18*52	20*52			

Принят на тренерско-методическом совете № 1 от 28.08.17г. Директор МАОУ ДОД ДЮСШОР «Олимпийский»

«Согласовано» Зам директора по УП

Р.Х. Касимов

Р.И. Харасова

Исполнитель зам. директора по УВР



Р.Х. Касимов

Л.А. Безыменная