

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2015-2016 учебный год ; программа спортивной подготовки, в соответствии с ФССП

Вид спорта : спортивная акробатика (----- нет данного этапа в плане-комплектовании на 2015-16 у.г)

	Этапы подготовки	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования		этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до 1 года	свыше 2 лет	
1.	норматив по ФССП в %						15-12%	
	фактический процент						13%	
	точные часы						175,8	
	Общая физическая подготовка (час.)						176	
2	норматив по ФССП в %						20-25%	
	фактический процент						22%	
	точные часы						297,4	
	Специальная физическая подготовка (%)						297	
3	норматив по ФССП в %						54-57%	
	фактический процент						55%	
	точные часы						743,6	
	Техническая подготовка (%)						744	
4	норматив по ФССП в %						3-4%	
	фактический процент						4%	
	точные часы						54,1	
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)						54	
5	норматив по ФССП в %						5-8%	
	фактический процент						6%	
	точные часы						81,1	
	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)						81	
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД:							1352	

Принят на тренерско-методическом совете № 1 от 28.08.15г.

Директор МАОУ ДОД ДЮСШОР «Олимпийский»

«Согласовано» Зам директора по УП

Р.И. Харасова

Р.Х. Касимов

Исполнитель , зам. директора по УВР

Л.А.Безыменная



**План-график распределения учебных часов для групп совершенствования спортивного мастерства свыше 2 лет.(ССМ-св.2 л.),
программа спортивной подготовки, в соответствии с ФССП**

Вид спорта: спортивная акробатика

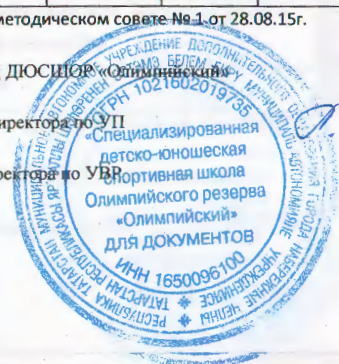
Разделы	Норма по ФССП (%)	Факт, (%)	Всего часов	Месяц											
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1.Общая физическая подготовка	15-12%	13%	176	16	18	12	14	12	14	14	15	16	14	15	16
2.Специальная физическая подготовка	20-25%	22%	297	25	26	24	24	22	22	26	25	24	26	26	27
3.Техническая подготовка	54-57%	55%	744	62	62	62	64	62	60	64	62	62	60	62	62
4.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-4%	4%	54	4	5	4	6	4	4	5	5	4	5	4	4
5.Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	5-8%	6%	81	6	6	6	9	4	8	8	6	6	8	6	8
		100%	1352	113	117	108	117	104	108	117	113	112	113	113	117

Принят на тренерско-методическом совете № 1 от 28.08.15г.

Директор МАОУ ДОД ДЮСШОР «Олимпийский»

«Согласовано» Зам директора по УП

Исполнитель, зам. директора по УП



Р.Х. Касимов

Р.И. Харасова

Л.А.Безыменная