

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2015-2016 учебный год , программа предпрофессиональной подготовки, в соответствии с ФГТ по сложно-координационным видам спорта

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

№	Наименование этапа обучения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап базовой подготовки		Тренировочный этап спортивной специализации			Этап совершенствования 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 ФГТ, (%)	5%			6%	6%	6%	6%	7%		
	норма по ФГТ, (час.)	12,6			33,1	44,2	49,7	55,2	70,8		
	Теоретическая подготовка (от 5% до 10% от общего объема учебного плана)	12			34	44	50	56	72		
2	норма по ФГТ, (%)	25%			22%	18%	16%	15%	14%		
	норма по ФГТ, (час.)	63,0			121,4	132,5	132,5	138,0	141,7		
	Общая и специальная физическая подготовка(от 15% до 25% от общего объема учебного плана)	64			122	132	134	138	142		
3	норма по ФГТ, (%)	45%			45%	47%	49%	49%	49%		
	норма по ФГТ, (час.)	113,4			248,4	345,9	405,7	450,8	495,9		
	Избранный вид акробатики(не менее 45% от общего объема учебного плана)	112			248	346	404	450	496		
4	норма по ФГТ, (%)	20%			20%	22%	22%	23%	23%		
	норма по ФГТ, (час.)	50,4			110,4	161,9	182,2	211,6	232,8		
	Хореография и акробатика (от 20% до 25% от общего объема учебного плана)	52			110	162	182	212	232		
5	норма по ФГТ, (%)	5%			7%	7%	7%	7%	7%		
	норма по ФГТ, (час.)	12,6			38,6	51,5	58,0	64,4	70,8		
	Самостоятельная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного плана)	12			38	52	58	64	70		
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД:		252			552	736	828	920	1012		
(часов/недель)		6*42			12*46	16*46	18*46	20*46	22*46		

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

Директор МАОУ ДОД ДЮСШОР «Олимпийский»

«Согласовано» Зам директора по УП

Исполнитель, зам. директора по УВР

Р.Х. Касимов

Р.И. Харасова

Л.А.Безыменная