

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2018-2019 учебный год , программа спортивной подготовки, в соответствии с ФССП (Мин.спорт РФ приказ от 19.01.2018 № 20) и постановления Кабинета министров РТ от 31.05.2018г. № 412.

Вид спорта : прыжки на батуте (нет данного этапа в плане-комплектовании на 2018-19 у.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	ТСС-1	ТСС-2	ТСС-3	ТСС-4	ТСС-5	до 1 года	свыше 2 лет	ВСМ
1	Норма по ФССП, (%)	25-37%		9-11%	9-11%	9-11%	9-11%	9-11%	9-11%	9-11%	9-11%
	Фактический процент (%)	32%	30%	11%	11%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
	Общая физическая подготовка (час)	100	140	69	80	83	94	104	125	135	167
2	Норма по ФССП, (%)	13-17%		18-24%	18-24%	18-24%	18-24%	18-24%	18-24%	18-24%	20-26%
	Фактический процент	16%	17%	23%	21%	22%	22%	22%	22%	22%	22%
	Специальная физическая подготовка (час)	50	80	143	153	183	206	229	274	297	366
3	Норма по ФССП, (%)	42-54%		42-54%	42-54%	42-54%	42-54%	42-54%	42-54%	42-54%	44-56%
	Фактический процент (%)	45%	45%	51%	51%	51%	51%	51%	51%	51%	53%
	Техническая подготовка (час)	141	211	318	371	424	477	530	637	690	882
4	Норма по ФССП, (%)	1-2%		4-6%	4-6%	4-6%	4-6%	4-6%	3-5%	3-5%	1-2%
	Фактический процент (%)	2%	2%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	4%	2%
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	6	9	25	29	33	37	42	50	54	33
5	Норма по ФССП, (%)	2-4%		8-12%	8-12%	8-12%	8-12%	8-12%	9-13%	9-13%	9-13%
	Фактический процент (%)	3%	4%	9%	11%	11%	11%	11%	11%	11%	11%
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	9	19	56	80	92	103	114	137	149	183
6	Норма по ФССП, (%)	1-2%		1-2%	1-2%	1-2%	1-2%	1-2%	1-2%	1-2%	1-3%
	Фактический процент (%)	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%
	Восстановительные мероприятия (час)	6	9	13	15	17	19	21	25	27	33
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД:		312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1664
(часов в неделю)		5*52	9*52	12*52	14*52	16*52	18*52	20*52	24*52	26*52	32*52

Принят на тренерско-методическом совете № 16 от « 28 » августа 2018г.

Директор МАОУ ДОД ДЮСШОР «Олимпийский»

«Согласовано» Зам директора по УМ

Р.Х. Касимов

Р.И. Харасова

Исполнитель , зам. директора по УВР

Л.А.Безыменная