

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2018-2019 учебный год, программа спортивной подготовки, в соответствии с ФССП (Мин.спорт РФ приказ от 30.12.2014 № 1105) и постановления кабинета министров РТ от 31.05.2018г. № 412.

Вид спорта : спортивная акробатика (нет данного этапа в плане-комплектовании на 2018-19 у.г)

	Наименование этапа обучения	Этап начальной 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 ФССП, (%)	34-37%	34-37%	34-37%	26-27%	26-27%	15-23%	15-23%	15-23%	15-12%	15-12%
	Фактический процент	37%	34%	34%	27%	26%	23%	20%	17%	15%	13%
	Общая физическая подготовка (час)	116	142	142	170	216	216	208	194	188	176
2	Норма по ФССП, (%)	32-35%	32-35%	32-35%	29-30%	29-30%	28-29%	28-29%	28-29%	20-25%	20-25%
	Фактический процент	35%	32%	32%	30%	29%	28%	28%	28%	25%	22%
	Специальная физическая подготовка (час)	109	134	134	187	242	262	292	320	312	297
3	Норма по ФССП, (%)	25-30%	25-30%	25-30%	37-40%	37-40%	43-49%	43-49%	43-49%	54-57%	54-57%
	Фактический процент	25%	30%	30%	38%	40%	43%	45%	48%	52,0%	55%
	Техническая подготовка (час)	78	124	124	237	332	402	468	550	649	744
4	Норма по ФССП, (%)	1-2%	1-2%	1-2%	2-3%	2-3%	2-3%	2-3%	2-3%	3-4%	3-4%
	Фактический процент	2%	2%	2%	2%	2%	3%	3%	3%	3%	4%
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	6	8	8	12	16	28	31	34	37	54
5	Норма по ФССП, (%)	1-3%	2-3%	2-3%	2-3%	2-3%	3-5%	3-5%	3-5%	5-8%	5-8%
	Фактический процент	1%	2%	2%	3%	3%	3%	4%	4%	5,0%	6%
	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) (час)	3	8	8	18	26	28	41	46	62	81
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД:		312	416	416	624	832	936	1040	1144	1248	1352
(часов/недель)		6*52	8*52	8*52	12*52	16*52	18*52	20*52	22*52	24*52	26*52

Принят на тренерско-методическом совете № 1 от « 25 » августа 2018г.

Директор МАОУ ДОД ДЮСШОР «Олимпийский»

«Согласовано» Зам директора по УП

Р.Х. Касимов

Р.И. Харасова

Исполнитель, зам. директора по УВР

Л.А.Безыменная