

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%	5%	5%	6%	6%	6%	6%	7%	7%	7%
	норма по ФГТ, (час.)	12,6	16,8	16,8	33,1	44,2	49,7	55,2	70,8	77,3	83,7
	Теоретическая подготовка (от 5% до 10% от общего объема учебного плана)	12	16	16	34	44	50	56	72	77	82
2	норма по ФГТ, (%)	25%	23%	23%	22%	18%	16%	15%	14%	14%	14%
	норма по ФГТ, (час.)	63,0	77,3	77,3	121,4	132,5	132,5	138,0	141,7	154,6	167,4
	Общая и специальная физическая подготовка(от 15% до 25% от общего объема учебного плана)	64	78	78	122	132	134	138	142	155	168
3	норма по ФГТ, (%)	45%	45%	45%	45%	47%	49%	49%	49%	49,5%	49%
	норма по ФГТ, (час.)	113,4	151,2	151,2	248,4	345,9	405,7	450,8	495,9	546,5	586,0
	Избранный вид акробатики(не менее 45% от общего объема учебного плана)	112	150	150	248	346	404	450	496	546	586
4	норма по ФГТ, (%)	20%	20%	20%	20%	22%	22%	23%	23%	23%	24%
	норма по ФГТ, (час.)	50,4	67,2	67,2	110,4	161,9	182,2	211,6	232,8	253,9	287,0
	Хореография и акробатика (от 20% до 25% от общего объема учебного плана)	52	68	68	110	162	182	212	232	254	288
5	норма по ФГТ, (%)	5%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	7%	6,5%	6%
	норма по ФГТ, (час.)	12,6	23,5	23,5	38,6	51,5	58,0	64,4	70,8	71,8	71,8
	Самостоятельная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного плана)	12	24	24	38	52	58	64	70	72	72
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД:		252	336	336	552	736	828	920	1012	1104	1196
(часов/недель)		6*42	8*42	8*42	12*46	16*46	18*46	20*46	22*46	24*46	26*46

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

Директор МАОУ ДОД ДЮСШОР «Олимпийский»

Р.Х. Касимов

«Согласовано» Зам директора по УП

Р.И. Харасова

Исполнитель , зам. директора по УВР

Л.А.Безыменная

План-график распределения учебных часов групп начальной подготовки (ГНП-1 г.о.), программа предпрофессиональной подготовки,
в соответствии с ФГТ по сложно-координационным видам спорта, (спортивная акробатика)

Разделы	Норма по ФГТ, (%)	Факт, (%)	Всего часов	Месяц										
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1.Теоретическая подготовка (от 5% до 10% от общего объема учебного плана)	5-10%	5%	12	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	
2.Общая и специальная физическая подготовка(от 15% до 25% от общего объема учебного плана)	15-25%	25%	64	8	6	6	6	8	5	6	7	8	4	
3. Избранный вид акробатики(не менее 45% от общего объема учебного плана)	не менее 45%	45%	112	10	12	12	12	12	12	12	12	12	6	
4. Хореография и акробатика (от 20% до 25% от общего объема учебного плана)	20-25%	20%	52	5	6	6	6	6	5	6	4	5	3	
5. Самостоятельная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного плана)	до 10%	5%	12	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
Итого: час.		100%	252	26	26	26	26	28	24	26	26	28	16	

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

Директор МАОУ ДОД ДЮСШОР «Олимпийский»

Р.Х. Касимов

«Согласовано» Зам директора по УП

Р.И. Харасова

Исполнитель , зам. директора по УВР

Л.А.Безыменная

план-график распределения учебных часов групп тренировочного этапа базовой подготовки, (ТБП- 1 г.о) программа предпрофессиональной подготовки, в соответствии с ФГТ по сложно-координационным видам спорта, (спортивная акробатика)

Разделы	Норма по ФГТ, (%)	Факт, (%)	Всего часов	Месяц											
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1.Теоретическая подготовка (от 5% до 10% от общего объема учебного плана)	5-10%	6%	34	3	2	4	4	4	3	4	3	4	2	1	
2.Общая и специальная физическая подготовка(от 15% до 25% от общего объема учебного плана)	15-25%	22%	122	12	14	10	12	12	12	12	10	12	10	6	
3. Избранный вид акробатики(не менее 45% от общего объема учебного плана)	не менее 45%	45%	248	24	24	22	24	24	22	24	24	22	23	15	
4. Хореография и акробатика (от 20% до 25% от общего объема учебного плана)	20-25%	20%	110	11	12	10	10	10	11	12	10	10	11	3	
5. Самостоятельная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного плана)	до 10%	7%	38	2	2	4	4	2	2	2	5	4	6	5	
Итого: час.		100%	552	52	54	50	54	52	50	54	52	52	52	30	

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

Директор МАОУ ДОД ДЮСШОР «Олимпийский»

Р.Х. Касимов

«Согласовано» Зам директора по УП

Р.И. Харасова

Исполнитель , зам. директора по УВР

Л.А.Безыменная

План-график распределения учебных часов групп тренировочного этапа базовой подготовки, (ТБП- 2 г.о) программа предпрофессиональной подготовки, в соответствии с ФГТ по сложно-координационным видам спорта, (спортивная акробатика)

Разделы	Норма по ФГТ, (%)	Факт, (%)	Всего часов	Месяц											
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1.Теоретическая подготовка (от 5% до 10% от общего объема учебного плана)	5-10%	6%	44	6	5	5	4	5	3	4	4	3	4	1	
2.Общая и специальная физическая подготовка(от 15% до 25% от общего объема учебного плана)	15-25%	18%	132	14	14	12	11	12	12	14	14	12	11	6	
3. Избранный вид акробатики(не менее 45% от общего объема учебного плана)	не менее 45%	47%	346	30	32	30	36	32	32	34	32	32	32	18	
4. Хореография и акробатика (от 20% до 25% от общего объема учебного плана)	20-25%	22%	162	15	16	15	17	16	16	16	16	16	16	9	
5. Самостоятельная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного плана)	до 10%	7%	52	5	5	4	4	5	3	4	4	6	6	6	
Итого: час.		100%	736	70	72	66	72	70	66	72	70	69	69	40	

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

Директор МАОУ ДОД ДЮСШОР «Олимпийский»

Р.Х. Касимов

«Согласовано» Зам директора по УП

Р.И. Харасова

Исполнитель , зам. директора по УВР

Л.А.Безыменная

План-график распределения учебных часов групп тренировочного этапа спортивной специализации, (ТСС- 3 г.о) программа предпрофессиональной подготовки, в соответствии с ФГТ по сложно-координационным видам спорта, (спортивная акробатика)

Разделы	Норма по ФГТ, (%)	Факт, (%)	Всего часов	Месяц											
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1.Теоретическая подготовка (от 5% до 10% от общего объема учебного плана)	5-10%	6%	50	5	6	4	6	5	5	5	5	5	3	1	
2.Общая и специальная физическая подготовка(от 15% до 25% от общего объема учебного плана)	15-25%	16%	134	14	14	12	12	11	10	11	12	15	15	8	
3. Избранный вид акробатики(не менее 45% от общего объема учебного плана)	не менее 45%	49%	404	38	39	38	40	38	38	41	38	36	38	20	
4. Хореография и акробатика (от 20% до 25% от общего объема учебного плана)	20-25%	22%	182	17	18	18	19	18	16	18	17	16	16	9	
5. Самостоятельная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного плана)	до 10%	7%	58	4	4	3	4	6	6	6	6	6	6	7	
Итого: час.		100%	828	78	81	75	81	78	75	81	78	78	78	45	

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

Директор МАОУ ДОД ДЮСШОР «Олимпийский»

Р.Х. Касимов

«Согласовано» Зам директора по УП

Р.И. Харасова

Исполнитель , зам. директора по УВР

Л.А.Безыменная

План-график распределения учебных часов групп тренировочного этапа спортивной специализации, (ТСС- 4г.о) программа предпрофессиональной подготовки, в соответствии с ФГТ по сложно-координационным видам спорта, (спортивная акробатика)

Разделы	Норма по ФГТ, (%)	Факт, (%)	Всего часов	Месяц											
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1.Теоретическая подготовка (от 5% до 10% от общего объема учебного плана)	5-10%	6%	56	6	6	5	5	6	5	6	6	5	4	2	
2.Общая и специальная физическая подготовка(от 15% до 25% от общего объема учебного плана)	15-25%	15%	138	15	14	14	14	13	11	12	12	12	12	9	
3. Избранный вид акробатики(не менее 45% от общего объема учебного плана)	не менее 45%	49%	450	41	48	42	44	43	42	44	42	42	42	20	
4. Хореография и акробатика (от 20% до 25% от общего объема учебного плана)	20-25%	23%	212	20	17	20	22	20	20	22	20	21	20	10	
5. Самостоятельная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного плана)	до 10%	7%	64	4	5	3	5	4	6	6	6	7	9	9	
Итого: час.		100%	920	86	90	84	90	86	84	90	86	87	87	50	

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

Директор МАОУ ДОД ДЮСШОР «Олимпийский»

Р.Х. Касимов

«Согласовано» Зам директора по УП

Р.И. Харасова

Исполнитель , зам. директора по УВР

Л.А.Безыменная

План-график распределения учебных часов групп тренировочного этапа спортивной специализации, (ТСС- 5г.о) программа предпрофессиональной подготовки, в соответствии с ФГТ по сложно-координационным видам спорта, (спортивная акробатика)

Разделы	Норма по ФГТ, (%)	Факт, (%)	Всего часов	Месяц											
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1.Теоретическая подготовка (от 5% до 10% от общего объема учебного плана)	5-10%	7%	72	7	6	6	7	5	6	8	6	9	9	3	
2.Общая и специальная физическая подготовка(от 15% до 25% от общего объема учебного плана)	15-25%	14%	142	16	15	14	14	12	12	12	13	11	13	10	
3. Избранный вид акробатики(не менее 45% от общего объема учебного плана)	не менее 45%	49%	496	46	48	46	48	48	46	49	48	48	43	26	
4. Хореография и акробатика (от 20% до 25% от общего объема учебного плана)	20-25%	23%	232	22	24	22	24	24	22	23	21	20	20	10	
5. Самостоятельная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного плана)	до 10%	7%	70	4	6	4	6	6	6	7	7	8	10	6	
Итого: час.		100%	1012	95	99	92	99	95	92	99	95	96	95	55	

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

Директор МАОУ ДОД ДЮСШОР «Олимпийский»

Р.Х. Касимов

«Согласовано» Зам директора по УП

Р.И. Харасова

Исполнитель , зам. директора по УВР

Л.А.Безыменная