

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

Вид спорта : прыжки на батуте, АКД ( ----- 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%         | 6%         | 7%                                            | 7%          |
|                           | норма по ФГТ, (час.)                                                                     | 12,6                      | 18,9       | 18,9       | 33,1                                  | 38,6       | 44,2                                        | 49,7       | 55,2       | 77,3                                          | 83,7        |
|                           | Теоретическая подготовка (от 5% до 10% от общего объема учебного плана)                  | <b>12</b>                 | <b>19</b>  | <b>19</b>  | <b>34</b>                             | <b>38</b>  | <b>44</b>                                   | <b>50</b>  | <b>56</b>  | <b>77</b>                                     | <b>82</b>   |
| 2                         | норма по ФГТ, (%)                                                                        | 25%                       | 23%        | 23%        | 22%                                   | 18%        | 18%                                         | 16%        | 15%        | 14%                                           | 14%         |
|                           | норма по ФГТ, (час.)                                                                     | 63,0                      | 86,9       | 86,9       | 121,4                                 | 115,9      | 132,5                                       | 132,5      | 138,0      | 154,6                                         | 167,4       |
|                           | Общая и специальная физическая подготовка(от 15% до 25% от общего объема учебного плана) | <b>64</b>                 | <b>87</b>  | <b>87</b>  | <b>122</b>                            | <b>116</b> | <b>132</b>                                  | <b>134</b> | <b>138</b> | <b>155</b>                                    | <b>168</b>  |
| 3                         | норма по ФГТ, (%)                                                                        | 45%                       | 45%        | 45%        | 45%                                   | 47%        | 47%                                         | 49%        | 49%        | 49,5%                                         | 49%         |
|                           | норма по ФГТ, (час.)                                                                     | 113,4                     | 170,1      | 170,1      | 248,4                                 | 302,7      | 345,9                                       | 405,7      | 450,8      | 546,5                                         | 586,0       |
|                           | Избранный вид акробатики(не менее 45% от общего объема учебного плана)                   | <b>112</b>                | <b>170</b> | <b>170</b> | <b>248</b>                            | <b>302</b> | <b>346</b>                                  | <b>404</b> | <b>450</b> | <b>546</b>                                    | <b>586</b>  |
| 4                         | норма по ФГТ, (%)                                                                        | 20%                       | 20%        | 20%        | 20%                                   | 22%        | 22%                                         | 22%        | 23%        | 23%                                           | 24%         |
|                           | норма по ФГТ, (час.)                                                                     | 50,4                      | 75,6       | 75,6       | 110,4                                 | 141,7      | 161,9                                       | 182,2      | 211,6      | 253,9                                         | 287,0       |
|                           | Хореография и акробатика (от 20% до 25% от общего объема учебного плана)                 | <b>52</b>                 | <b>76</b>  | <b>76</b>  | <b>110</b>                            | <b>142</b> | <b>162</b>                                  | <b>182</b> | <b>212</b> | <b>254</b>                                    | <b>288</b>  |
| 5                         | норма по ФГТ, (%)                                                                        | 5%                        | 7%         | 7%         | 7%                                    | 7%         | 7%                                          | 7%         | 7%         | 6,5%                                          | 6%          |
|                           | норма по ФГТ, (час.)                                                                     | 12,6                      | 26,5       | 26,5       | 38,6                                  | 45,1       | 51,5                                        | 58,0       | 64,4       | 71,8                                          | 71,8        |
|                           | Самостоятельная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного плана)              | <b>12</b>                 | <b>26</b>  | <b>26</b>  | <b>38</b>                             | <b>46</b>  | <b>52</b>                                   | <b>58</b>  | <b>64</b>  | <b>72</b>                                     | <b>72</b>   |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД:</b> |                                                                                          | <b>252</b>                | <b>378</b> | <b>378</b> | <b>552</b>                            | <b>644</b> | <b>736</b>                                  | <b>828</b> | <b>920</b> | <b>1104</b>                                   | <b>1196</b> |
| (часов/недель)            |                                                                                          | 6*42                      | 9*42       | 9*42       | 12*46                                 | 14*46      | 16*46                                       | 18*46      | 20*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, ( прыжки на батуте, АКД)

| 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)                  | <b>5-10%</b>        | 5%        | <b>12</b>   | 1     | 2  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1   | 2  | 1  | 1  |  |
| 2.Общая и специальная физическая подготовка(от 15% до 25% от общего объема учебного плана) | <b>15-25%</b>       | 25%       | <b>64</b>   | 8     | 7  | 6  | 5   | 8  | 5  | 6   | 8  | 7  | 4  |  |
| 3. Избранный вид акробатики(не менее 45% от общего объема учебного плана)                  | <b>не менее 45%</b> | 45%       | <b>112</b>  | 9     | 12 | 12 | 12  | 12 | 13 | 11  | 12 | 11 | 8  |  |
| 4. Хореография и акробатика (от 20% до 25% от общего объема учебного плана)                | <b>20-25%</b>       | 20%       | <b>52</b>   | 5     | 6  | 6  | 5   | 6  | 6  | 5   | 5  | 5  | 3  |  |
| 5. Самостоятельная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного плана)             | <b>до 10%</b>       | 5%        | <b>12</b>   | 1     | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1   | 1  | 2  | 2  |  |
| Итого: час.                                                                                |                     | 100%      | <b>252</b>  | 24    | 28 | 26 | 24  | 28 | 26 | 24  | 28 | 26 | 18 |  |

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-2 г.о.), программа предпрофессиональной подготовки,  
в соответствии с ФГТ по сложно-координационным видам спорта, ( прыжки на батуте, АКД)

| 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%        | 19          | 2     | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 1  |  |
| 2.Общая и специальная физическая подготовка(от 15% до 25% от общего объема учебного плана) | 15-25%            | 23%       | 87          | 10    | 10 | 10 | 9   | 9  | 8  | 9   | 9  | 7  | 6  |  |
| 3. Избранный вид акробатики(не менее 45% от общего объема учебного плана)                  | не менее 45%      | 45%       | 170         | 18    | 18 | 16 | 19  | 18 | 18 | 18  | 18 | 18 | 9  |  |
| 4. Хореография и акробатика (от 20% до 25% от общего объема учебного плана)                | 20-25%            | 20%       | 76          | 8     | 9  | 8  | 9   | 8  | 8  | 9   | 7  | 6  | 4  |  |
| 5. Самостоятельная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного плана)             | до 10%            | 7%        | 26          | 1     | 1  | 2  | 2   | 1  | 2  | 3   | 2  | 8  | 4  |  |
| Итого: час.                                                                                |                   | 100%      | 378         | 39    | 40 | 38 | 41  | 38 | 38 | 41  | 38 | 41 | 24 |  |

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, ( прыжки на батуте, АКД)**

| 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          | 4     | 3  | 2  | 3   | 3  | 3  | 4   | 4  | 3  | 4  | 1   |  |
| 2.Общая и специальная физическая подготовка(от 15% до 25% от общего объема учебного плана) | 15-25%            | 22%       | 122         | 12    | 13 | 11 | 11  | 11 | 11 | 11  | 12 | 12 | 12 | 6   |  |
| 3. Избранный вид акробатики(не менее 45% от общего объема учебного плана)                  | не менее 45%      | 45%       | 248         | 23    | 24 | 23 | 25  | 24 | 23 | 25  | 22 | 23 | 22 | 14  |  |
| 4. Хореография и акробатика (от 20% до 25% от общего объема учебного плана)                | 20-25%            | 20%       | 110         | 10    | 12 | 10 | 11  | 12 | 11 | 12  | 10 | 9  | 8  | 5   |  |
| 5. Самостоятельная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного плана)             | до 10%            | 7%        | 38          | 3     | 2  | 4  | 4   | 2  | 2  | 2   | 4  | 5  | 6  | 4   |  |
| 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, ( прыжки на батуте, АКД)**

| 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%        | 38          | 4     | 4  | 3  | 4   | 4  | 3  | 4   | 3  | 3  | 4  | 2   |  |
| 2.Общая и специальная физическая подготовка(от 15% до 25% от общего объема учебного плана) | 15-25%            | 18%       | 116         | 12    | 13 | 10 | 10  | 9  | 10 | 12  | 12 | 12 | 10 | 6   |  |
| 3. Избранный вид акробатики(не менее 45% от общего объема учебного плана)                  | не менее 45%      | 47%       | 302         | 26    | 29 | 28 | 32  | 29 | 28 | 30  | 28 | 28 | 28 | 16  |  |
| 4. Хореография и акробатика (от 20% до 25% от общего объема учебного плана)                | 20-25%            | 22%       | 142         | 13    | 14 | 14 | 15  | 13 | 13 | 14  | 12 | 12 | 14 | 8   |  |
| 5. Самостоятельная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного плана)             | до 10%            | 7%        | 46          | 6     | 3  | 3  | 3   | 5  | 4  | 4   | 5  | 5  | 6  | 2   |  |
| Итого: час.                                                                                |                   | 100%      | 644         | 61    | 63 | 58 | 64  | 60 | 58 | 64  | 60 | 60 | 62 | 34  |  |

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, ( прыжки на батуте, АКД)

| 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     | 5  | 4  | 5   | 5  | 4  | 6   | 5  | 4  | 5  | 2   |  |
| 2.Общая и специальная физическая подготовка(от 15% до 25% от общего объема учебного плана) | 15-25%            | 16%       | 134         | 13    | 13 | 12 | 12  | 12 | 11 | 12  | 12 | 14 | 15 | 8   |  |
| 3. Избранный вид акробатики(не менее 45% от общего объема учебного плана)                  | не менее 45%      | 49%       | 404         | 38    | 40 | 37 | 40  | 38 | 38 | 40  | 38 | 38 | 37 | 20  |  |
| 4. Хореография и акробатика (от 20% до 25% от общего объема учебного плана)                | 20-25%            | 22%       | 182         | 18    | 19 | 18 | 19  | 18 | 18 | 18  | 16 | 16 | 11 | 11  |  |
| 5. Самостоятельная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного плана)             | до 10%            | 7%        | 58          | 4     | 4  | 4  | 5   | 5  | 4  | 5   | 7  | 6  | 10 | 4   |  |
| 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