

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)	12	19	19	34	38	44	50	56	77	82
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)	64	87	87	122	116	132	134	138	155	168
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)	112	170	170	248	302	346	404	450	546	586
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)	52	76	76	110	142	162	182	212	254	288
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)	12	26	26	38	46	52	58	64	72	72
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД:		252	378	378	552	644	736	828	920	1104	1196
(часов/неделя)		6*42	9*42	9*42	12*46	14*46		18*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

