

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО "СШОР "Спутник"



Д.А. Черкасов

202 г.

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на батуте» на 2024 год**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	10	10	10	12	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия								
		2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость группы (человек) минимальная								
		8	8	4	4	4	4	4	2	1
1.	Общая физическая подготовка	102	145	122	112	104	116	112	84	94
2.	Специальная физическая подготовка	92	115	130	132	130	125	125	169	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	8	26	28	30	44	44	67	75
4.	Техническая подготовка	87	110	167	171	179	237	241	375	468
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	24	36	38	38	44	44	58	60
6.	Инструкторская и судейская практика	3	8	31	31	31	50	50	67	76
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	8	8	8	8	8	12	13
Общее количество в год		312	416	520	520	520	624	624	832	936

Зам. директора по спортивной подготовке

Т.А. Яниковева

Старший инструктор-методист

Е.М. Ковалева