

**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 2025 год**



Д.А. Черкасов
202_г.

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

Зам. директора по спортивной подготовке _____ Т.А. Янковская

Старший инструктор-методист _____ Ф.М. Ковалева