

Годовой учебно-тренировочный план МБУДО СШОР № 7 «Акробат»  
на 2022-2023 учебный год

(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»)

| №<br>п/п                     | Виды<br>подготовки                                | Этапы и годы подготовки   |            |   |                |   |                                     |
|------------------------------|---|---|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                              |   | Этап начальной подготовки   |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              |   | До года   | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |            |   |                |   |                                     |
|                              |   | 4,5 часов   | 6 часов    | 10 часов  | 12 часов       | 16 часов                                      | 18 часов                            |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |   |                |   |                                     |
|                              |   | 2   | 2          | 3   | 3              | 4   | 4                                   |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |            |   |                |   |                                     |
|                              |   | от 8  |            | от 4  |                | от 2  | от 1                                |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 86  | 100        | 94  | 99             | 91  | 94                                  |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 62  | 84         | 120   | 125            | 150   | 131                                 |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | 5   | 8          | 40  | 50             | 67  | 93                                  |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 56  | 93         | 167   | 235            | 365   | 458                                 |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 8   | 7          | 14  | 16             | 25  | 30                                  |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 4   | 7          | 14  | 16             | 25  | 15                                  |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 4   | 7          | 14  | 16             | 25  | 30                                  |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4   | 2          | 4   | 6              | 8   | 8                                   |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | -   | -          | 42  | 42             | 50  | 16                                  |
| 10.                          | Судейская практика                                | -   | -          | 3   | 7              | 8   | 16                                  |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | -   | 2          | 4   | 6              | 8   | 10                                  |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 5   | 2          | 4   | 6              | 10  | 35                                  |
| Общее количество часов в год |   | 234   | 312        | 520   | 624            | 832   | 936                                 |