УТВЕРЖДАЮ:
И.О. Директора _____Горбунов А.В.
31.08.2023г

Годовой учебно-тренировочный план
МБУДО СШОР № 7 «Акробат» на 2023-2024 учебный год

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

№ п/п	Виды 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	6
		Наполняемость групп (человек)					
		от 8		от 4		от 2	от 1
1.	Общая физическая подготовка	83	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	-	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