

Утверждено
на заседании пед совета МБУДО
«СШ г. Новозыбкова имени
В.И.Александрова»
«31» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО «СШ
г. Новозыбкова имени
В.И.Александрова»
К.А.Шендрик



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта прыжки на батуте на 52 недели

на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		ГНП			УТГ				СС	
Возраст и периоды обучения на этапах										
7-8	8-9	9-10	8-10	9-11	10-12	11-13	13-15	15-17		
1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год		
Максимальная недельная нагрузка в часах										
6	6	8	10	12	14	16	18	20		
Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в академических часах										
2	2	2	3	3	2-3	2-3	3	3-4		
Количество занятий в неделю										
3	3-4	3-4	4-5	4-5	4-6	5-7	5-7	6		
Максимальная наполняемость групп (чел.)										
8-20	8-20	8-20	4-12	4-12	4-12	4-12	4-12	2-6		
1	Общая физическая подготовка (самостоятельная работа)	100 (30)	100 (30)	138 (40)	57 (12)	69 (14)	80 (16)	91 (18)	103 (21)	114 (23)
2	Специальная физическая подготовка (самостоятельная работа)	41 (6)	41 (6)	58 (8)	115 (45)	137 (56)	153 (66)	175 (66)	197 (85)	218 (93)
3	Спортивные соревнования	3	3	6	50	62	73	83	93	104
4	Техническая подготовка	156	156	196	260	312	371	416	468	529
5	Тактическая подготовка	1	1	2	4	6	8	8	10	12
6	Теоретическая подготовка (самостоятельная работа)	4	4	6	8	10 (2)	10 (2)	12 (2)	12 (2)	14 (4)
7	Психологическая подготовка	1	1	2	4	4	5	6	8	10
8	Инструкторская практика	-	-	-	7	8	10	15	16	16
9	Судейская практика	-	-	2	7	8	10	15	16	16
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	3	3	5
11	Восстановительные мероприятия	-	-	-	2	2	2	4	4	5
12	Тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	6	6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		312	312	416	520	624	728	832	936	1040

Заместитель директора по УВР Каптелова К.Н.Кадашова

Тренер-преподаватель отделения прыжки на батуте Е.И.Подорящая Е.И.Подорящая