

ПРИЛОЖЕНИЕ

УТВЕРЖДЕН

ШКОЛА № 6
г. Туапсе приказом МБУ ДО СП № 6 г. Туапсе

Муниципальный район
Туапсинский район

01.08.12.2024г. № 113-П

Годовой план учебно-тренировочных занятий по прыжкам на багате на 2025 год

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	10	12	16	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек)					
		8-16		4-8			
		1.	Общая физическая подготовка	100	101	104	112
2.	Специальная физическая подготовка	94	86	130	125		166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	9	15	26	44		67
4.	Техническая подготовка	81	86	156	237		375
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	19	15	42	44		58
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	52	50		67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	10	12		16
Общее количество часов в год		312	312	520	624		832

Заместитель директора



И.В.Ткаченко

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997336

Владелец Мавриди Валерий Павлович

Действителен с 04.09.2024 по 04.09.2025