

Утверждаю
 Директор МБОУ ДО ССШ №1
 А. И. Плотиников
 от 29 августа 2025 года

Годовой учебно-тренировочный план
 этапа спортивной подготовки НП-1 недельная нагрузка 6 часов
 по виду спорта - прыжки на батуте

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	8,0	8,0	8,1	8,0	8,1	8,0	8,0	8,0	8,5	8,3	8,0	8,0	97,0	31
2	Специальная физическая подготовка	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	93,6	30
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,5	0,6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6,2	2
4	Техническая подготовка	6,5	7,0	6,0	6,5	7,0	6,0	6,5	6,5	7,0	6,0	6,5	6,5	78,0	25
5	Тактическая подготовка	0,0	1,0	0,0	1,2	1,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	6,2	2
6	Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	1,2	6,2	2
7	Психологическая подготовка	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,2	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	6,2	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	1,6	3,1	1
9	Инструкторская практика	0,5	0,0	0,5	0,0	0,5	0,5	0,0	0,5	0,0	0,6	0,0	0,0	3,1	1
10	Судейская практика	0,0	0,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,5	0,0	0,5	0,0	0,6	0,5	3,1	1
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	3,1	1
12	Восстановительные мероприятия,	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	1,2	6,2	2
8	Всего часов(месн/год)	24,3	26,9	24,9	25,5	25,9	25,0	26,4	25,3	28,8	24,2	25,4	29,4	312,0	100

Утверждено
Директор МБОУ ДО ССН №1
А. М. Плотников
от 29 августа 2025 года

Годовой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки НП-2 неслышная нагрузка 6 часов
по виду спорта - прыжки на батуте

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	8,0	8,0	8,1	8,0	8,1	8,0	8,0	8,0	8,5	8,3	8,0	8,0	97,0	31
2	Специальная физическая подготовка	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	93,6	30
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,5	0,6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6,2	2
4	Техническая подготовка	6,5	7,0	6,0	6,5	7,0	6,0	6,5	6,5	7,0	6,0	6,5	6,5	78,0	25
5	Тактическая подготовка	0,0	1,0	0,0	1,2	1,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	6,2	2
6	Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	1,2	6,2	2
7	Психологическая подготовка	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,2	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	6,2	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	1,6	3,1	1
9	Инструкционная практика	0,5	0,0	0,5	0,0	0,5	0,5	0,0	0,5	0,0	0,6	0,0	0,0	3,1	1
10	Судейская практика	0,0	0,5	0,0	0,5	0,0	0,0	0,5	0,0	0,5	0,0	0,6	0,5	3,1	1
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	3,1	1
12	Восстановительные мероприятия,	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	1,2	6,2	2
8	Всего часов(месяц/год)	24,3	26,9	24,9	25,5	25,9	25,0	26,4	25,3	28,8	24,2	25,4	29,4	312,0	100

Годовой учебно-тренировочный план

стапа спортивной подготовки УТС-1 недельная нагрузка 10 часов

по виду спорта - прыжки на батуте

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	8,8	8,7	8,6	8,6	8,7	8,8	8,6	8,6	8,5	8,7	8,6	8,8	104,0	20
2	Специальная физическая подготовка	10,8	10,9	10,9	10,8	10,8	10,9	10,8	10,7	10,8	10,8	10,8	10,9	130,0	25
3	Участие в спортивных соревнованиях	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	36,0	7
4	Техническая подготовка	13,0	14,0	11,0	14,0	13,0	12,0	13,0	14,0	12,0	14,0	13,0	13,0	156,0	30
5	Тактическая подготовка	1,3	1,2	1,4	1,3	1,4	1,3	1,3	1,2	1,4	1,3	1,2	1,3	15,6	3
6	Теоретическая подготовка	1,0	0,5	1,0	0,5	0,5	1,2	1,0	1,0	1,2	1,0	0,5	1,2	10,6	2
7	Психологическая подготовка	1,0	0,5	1,0	0,5	1,0	1,2	1,2	0,5	1,0	0,5	1,0	1,2	10,6	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,5	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	1,2	5,2	1
9	Инструкторская практика	1,7	1,8	1,8	1,8	1,6	1,7	1,9	1,6	1,6	1,9	1,8	1,6	20,8	4
10	Судейская практика	1,8	1,7	1,8	1,8	1,7	1,6	1,6	1,9	1,9	1,6	1,6	1,8	20,8	4
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,0	1,5	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	1,2	5,2	1
12	Восстановительные мероприятия	0,0	0,2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5,2	1
8	Всего часов(месяц/год)	43,9	44,0	42,2	44,0	42,2	42,2	42,9	43,0	44,5	43,3	42,0	45,7	520,0	100



**Годовой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки УТЭ-2 недельная нагрузка 10 часов**

по виду спорта - прыжки на батуте



№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	8,8	8,7	8,6	8,6	8,7	8,8	8,6	8,6	8,5	8,7	8,6	8,8	104,0	20
2	Специальная физическая подготовка	10,8	10,9	10,9	10,8	10,8	10,9	10,8	10,7	10,8	10,8	10,8	10,9	130,0	25
3	Участие в спортивных соревнованиях	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	36,0	7
4	Техническая подготовка	13,0	14,0	11,0	14,0	13,0	12,0	13,0	14,0	12,0	14,0	13,0	13,0	156,0	30
5	Тактическая подготовка	1,3	1,2	1,4	1,3	1,4	1,3	1,3	1,2	1,4	1,3	1,2	1,3	15,6	3
6	Теоретическая подготовка	1,0	0,5	1,0	0,5	0,5	1,2	1,0	1,0	1,2	1,0	0,5	1,2	10,6	2
7	Психологическая подготовка	1,0	0,5	1,0	0,5	1,0	1,2	1,2	0,5	1,0	0,5	1,0	1,2	10,6	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,5	0,0	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	1,2	5,2	1
9	Инструкторская практика	1,7	1,8	1,8	1,8	1,6	1,7	1,9	1,6	1,6	1,9	1,8	1,6	20,8	4
10	Судейская практика	1,8	1,7	1,8	1,8	1,7	1,6	1,6	1,9	1,9	1,6	1,6	1,8	20,8	4
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,0	1,5	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	1,2	5,2	1
12	Восстановительные мероприятия	0,0	0,2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5,2	1
8	Всего часов(месяц/год)	43,9	44,0	42,2	44,0	42,2	42,2	42,9	43,0	44,5	43,3	42,0	45,7	520,0	100

Утверждено
Директор МБОУ ДО ССН №1
А. И. Плотников
от 29 августа 2025 года

Годовой учебно-тренировочный план

этапа спортивной подготовки УТЭ-3 недельная нагрузка 12 часов

по виду спорта - прыжки на батуте

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	9,0	9,1	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,2	111,0	18
2	Специальная физическая подготовка	9,8	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,2	10,2	10,2	10,2	10,2	10,2	121,0	20
3	Участие в спортивных соревнованиях	3,5	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,5	3,6	3,6	43,0	7
4	Техническая подготовка	19,8	19,8	19,6	19,9	19,8	19,7	19,9	19,8	19,7	19,8	19,7	19,7	237,2	38
5	Тактическая подготовка	1,5	1,5	1,6	1,5	1,7	1,6	1,5	1,5	1,5	1,6	1,5	1,6	18,6	3
6	Теоретическая подготовка	1,0	0,5	1,0	1,0	1,1	1,0	1,0	1,2	1,2	1,2	1,0	1,2	12,4	2
7	Психологическая подготовка	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,1	1,2	1,0	1,2	1,0	1,2	1,2	12,4	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,2	1,2	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	1,3	6,2	1
9	Инструкционная практика	2,0	2,0	2,0	2,0	2,1	2,0	2,1	2,1	2,1	2,1	2,2	2,2	24,9	4
10	Судейская практика	2,0	2,0	2,0	2,0	2,1	2,0	2,1	2,1	2,1	2,1	2,2	2,2	24,9	4
11	Медицинские , медико-биологические мероприятия	1,0	0,0	0,5	1,3	0,5	0,0	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	1,5	6,2	1
12	Восстановительные мероприятия,	0,0	1,0	1,3	0,5	0,5	0,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6,2	1
8	Всего (часов)(месяц/год)	51,3	51,7	51,9	53,3	51,7	50,3	51,4	51,3	54,2	51,3	51,4	54,4	624,0	100

Утверждаю
Директор МБОУ ДО СШ №1
А. Н. Прохоркин
от 29 августа 2025 года

Годовой учебно-тренировочный план
стади спортивной подготовки УТЭ-4 недельная нагрузка 12 часов
по виду спорта - прыжки на батуте

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	9,0	9,1	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,2	111,0	18
2	Специальная физическая подготовка	9,8	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,2	10,2	10,2	10,2	10,2	10,2	121,0	20
3	Участие в спортивных соревнованиях	3,5	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,5	3,6	3,6	43,0	7
4	Техническая подготовка	19,8	19,8	19,6	19,9	19,8	19,7	19,9	19,8	19,7	19,8	19,7	19,7	237,2	38
5	Тактическая подготовка	1,5	1,5	1,6	1,5	1,7	1,6	1,5	1,5	1,5	1,6	1,5	1,6	18,6	3
6	Теоретическая подготовка	1,0	0,5	1,0	1,0	1,1	1,0	1,0	1,2	1,2	1,2	1,0	1,2	12,4	2
7	Психологическая подготовка	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,1	1,2	1,0	1,2	1,0	1,2	1,2	12,4	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,2	1,2	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	1,3	6,2	1
9	Инструкторская практика	2,0	2,0	2,0	2,0	2,1	2,0	2,1	2,1	2,1	2,1	2,2	2,2	24,9	4
10	Судейская практика	2,0	2,0	2,0	2,0	2,1	2,0	2,1	2,1	2,1	2,1	2,2	2,2	24,9	4
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,0	0,0	0,5	1,3	0,5	0,0	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	1,5	6,2	1
12	Восстановительные мероприятия	0,0	1,0	1,3	0,5	0,5	0,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6,2	1
8	Всего часов(месяц/год)	51,3	51,7	51,9	53,3	51,7	50,3	51,4	51,3	54,2	51,3	51,4	54,4	624,0	100

Утверждено
Директор МБОУ ДО ССШ №1
А. И. Плотников
от 29 августа 2025 года

Годовой учебно-тренировочный план

этапа спортивной подготовки УТС-5 недельная нагрузка 12 часов

по виду спорта - прыжки на батуте

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	9,0	9,1	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,3	9,2	111,0	18
2	Специальная физическая подготовка	9,8	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,2	10,2	10,2	10,2	10,2	121,0	20
3	Участие в спортивных соревнованиях	3,5	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,5	3,6	3,6	43,0	7
4	Техническая подготовка	19,8	19,8	19,6	19,9	19,8	19,7	19,9	19,8	19,7	19,8	19,7	19,7	237,2	38
5	Тактическая подготовка	1,5	1,5	1,6	1,5	1,7	1,6	1,5	1,5	1,5	1,6	1,5	1,6	18,6	3
6	Теоретическая подготовка	1,0	0,5	1,0	1,0	1,1	1,0	1,0	1,2	1,2	1,2	1,0	1,2	12,4	2
7	Психологическая подготовка	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,1	1,2	1,0	1,2	1,0	1,2	1,2	12,4	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,2	1,2	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3	0,0	0,0	1,3	6,2	1
9	Инструкторская практика	2,0	2,0	2,0	2,0	2,1	2,0	2,1	2,1	2,1	2,1	2,2	2,2	24,9	4
10	Судейская практика	2,0	2,0	2,0	2,0	2,1	2,0	2,1	2,1	2,1	2,1	2,2	2,2	24,9	4
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,0	0,0	0,5	1,3	0,5	0,0	0,0	0,0	1,5	0,0	0,0	1,5	6,2	1
12	Восстановительные мероприятия.	0,0	1,0	1,3	0,5	0,5	0,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6,2	1
8	Всего часов(мес/год)	51,3	51,7	51,9	53,3	51,7	50,3	51,4	51,3	54,2	51,3	51,4	54,4	624,0	100

**Годовой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки ССМ-1 недельная нагрузка 16 часов**

по виду спорта - прыжки на батуте



№/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	7,0	7,0	7,0	7,0	83,2	10
2	Специальная физическая подготовка	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,2	11,2	11,2	11,2	11,2	11,2	133,2	16
3	Участие в спортивных соревнованиях	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	66,5	8
4	Техническая подготовка	34,6	34,6	34,6	34,6	34,7	34,7	34,7	34,7	34,7	34,7	34,7	34,7	416,0	50
5	Тактическая подготовка	1,3	1,3	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	16,6	2
6	Теоретическая подготовка	1,3	1,3	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	16,6	2
7	Психологическая подготовка	1,6	1,6	0,0	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	1,7	0,0	0,0	1,8	8,3	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,6	1,6	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	0,0	0,0	1,7	8,3	1
9	Инструкторская практика	2,7	2,7	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	33,4	4
10	Судейская практика	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,7	2,7	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	33,4	4
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,6	0,0	1,6	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7	0,0	0,0	1,8	8,3	1
12	Восстановительные мероприятия	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,1	0,0	1,1	1,0	0,0	8,2	1
8	Всего часов(месяц/год)	70,9	70,3	69,0	70,6	69,1	66,4	67,6	67,9	72,1	68,0	67,9	72,2	832,0	100

**Годовой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки ССМ-2 недельная нагрузка 16 часов**

по виду спорта - прыжки на батуте



№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	7,0	7,0	7,0	7,0	83,2	10
2	Специальная физическая подготовка	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,2	11,2	11,2	11,2	11,2	11,2	133,2	16
3	Участие в спортивных соревнованиях	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	66,5	8
4	Техническая подготовка	34,6	34,6	34,6	34,6	34,7	34,7	34,7	34,7	34,7	34,7	34,7	34,7	416,0	50
5	Тактическая подготовка	1,3	1,3	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	16,6	2
6	Теоретическая подготовка	1,3	1,3	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	16,6	2
7	Психологическая подготовка	1,6	1,6	0,0	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	1,7	0,0	0,0	1,8	8,3	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,6	1,6	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	0,0	0,0	1,7	8,3	1
9	Инструкторская практика	2,7	2,7	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	33,4	4
10	Судейская практика	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,7	2,7	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	33,4	4
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,6	0,0	1,6	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7	0,0	0,0	1,8	8,3	1
12	Восстановительные мероприятия	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,1	0,0	1,1	1,0	0,0	8,2	1
8	Всего часов(месяц/год)	70,9	70,3	69,0	70,6	69,1	66,4	67,6	67,9	72,1	68,0	67,9	72,2	832,0	100

**Годовой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки ССМ-3 недельная нагрузка 16 часов**

по виду спорта - прыжки на батуте



№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	7,0	7,0	7,0	7,0	83,2	10
2	Специальная физическая подготовка	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,2	11,2	11,2	11,2	11,2	11,2	133,2	16
3	Учение в спортивных соревнованиях	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	66,5	8
4	Техническая подготовка	34,6	34,6	34,6	34,6	34,7	34,7	34,7	34,7	34,7	34,7	34,7	34,7	416,0	50
5	Тактическая подготовка	1,3	1,3	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	16,6	2
6	Теоретическая подготовка	1,3	1,3	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	16,6	2
7	Психологическая подготовка	1,6	1,6	0,0	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	1,7	0,0	0,0	1,8	8,3	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,6	1,6	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	0,0	0,0	1,7	8,3	1
9	Инструкторская практика	2,7	2,7	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	33,4	4
10	Судейская практика	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,7	2,7	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	33,4	4
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,6	0,0	1,6	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7	0,0	0,0	1,8	8,3	1
12	Восстановительные мероприятия	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,1	0,0	1,1	1,0	0,0	8,2	1
8	Всего часов(месяц/год)	70,9	70,3	69,0	70,6	69,1	66,4	67,6	67,9	72,1	68,0	67,9	72,2	832,0	100



Годовой учебно-тренировочный план

этапа спортивной подготовки ССМ-4 недельная нагрузка 16 часов

по виду спорта - прыжки на батуте

М/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	7,0	7,0	7,0	7,0	83,2	10
2	Специальная физическая подготовка	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,2	11,2	11,2	11,2	11,2	11,2	133,2	16
3	Участие в спортивных соревнованиях	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	66,5	8
4	Техническая подготовка	34,6	34,6	34,6	34,6	34,7	34,7	34,7	34,7	34,7	34,7	34,7	34,7	416,0	50
5	Тактическая подготовка	1,3	1,3	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	16,6	2
6	Теоретическая подготовка	1,3	1,3	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	16,6	2
7	Психологическая подготовка	1,6	1,6	0,0	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	1,7	0,0	0,0	1,8	8,3	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,6	1,6	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	0,0	0,0	1,7	8,3	1
9	Инструкторская практика	2,7	2,7	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	33,4	4
10	Судейская практика	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,7	2,7	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	33,4	4
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,6	0,0	1,6	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	1,7	0,0	0,0	1,8	8,3	1
12	Восстановительные мероприятия	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,1	0,0	1,1	1,0	0,0	8,2	1
8	Всего часов(месяц/год)	70,9	70,3	69,0	70,6	69,1	66,4	67,6	67,9	72,1	68,0	67,9	72,2	832,0	100

Годовой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки ВСМ недельная нагрузка 18 часов

по виду спорта - прыжки на батуте



Мен/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,9	93,7	10
2	Специальная физическая подготовка	12,4	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	149,9	16
3	Участие в спортивных соревнованиях	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,2	6,3	6,3	6,3	6,3	74,8	8
4	Техническая подготовка	39,0	39,0	39,0	39,0	39,0	39,0	39,0	39,0	39,0	39,0	39,0	39,0	468,0	50
5	Тактическая подготовка	1,5	1,5	1,5	1,5	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	18,8	2
6	Теоретическая подготовка	1,5	1,5	1,5	1,5	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	18,8	2
7	Педагогическая подготовка	0,5	0,5	1,0	0,5	0,5	1,0	0,5	1,0	0,5	1,1	1,1	1,1	9,3	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,6	1,5	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	0,0	1,6	1,6	9,3	1
9	Инструкторская практика	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	37,4	4
10	Судейская практика	3,0	3,2	3,0	3,2	3,0	3,0	3,0	3,2	3,2	3,2	3,2	3,2	37,4	4
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5	0,0	1,5	1,5	1,6	0,0	0,0	0,0	1,6	0,0	0,0	1,6	9,3	1
12	Восстановительные мероприятия	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0	1,5	1,5	1,6	0,0	1,6	1,6	0,0	9,3	1
8	Всего часов(месяц/год)	78,0	78,2	77,0	78,2	76,8	77,4	76,9	77,7	78,8	77,9	79,5	79,6	936,0	100