

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «СШОР «Спутник»


Д.А.Черкасов

« » 2024г.

**Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика» на 2024 год**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	2	3	1	2	3	4	5				
Недельная нагрузка в часах											
5	8	10			12		18	21			
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
2			3					4		4	
Наполняемость групп											
10			6					4		2	
1.	Общая физическая подготовка	84	128	125	57	52	52	62	56	93	109
2.	Специальная физическая подготовка	39	60	62	115	120	120	138	138	197	246
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	26	26	26	34	35	65	76
4.	Техническая подготовка	130	212	213	270	270	270	325	325	478	568
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	8	8	26	26	26	31	34	47	22
6.	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	-	16	16	16	22	24	37	44
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	8	8	10	10	10	12	12	19	27
Общее количество часов в год:		260	416		520			624		936	1092

Зам.директора по спортивной подготовке _____



Т.А.Янковская

Старший инструктор-методист _____



Е.М.Ковалева