

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО «СПОР «СПУТНИК»
 И.А. Черкасов
 2025г.



Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика» на 2025 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	Этап совершенствования спортивного мастерства		
Недельная нагрузка в часах												
		5	8	10	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	416	520	520	624	624	936	1092		

Зам. директора по спортивной подготовке _____

Т.А. Янковская

Старший инструктор-методист _____

Е.М. Ковалева