Утверждаю
Директор
МО
А.Н. Поляшенко

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 4DAADF6C-4603-9FF7-A9A3-37A5434602D4
Владелец: Поляшенко Александр Николаевич
16.06.2025 01:00 (МСК)

Годовой учебно-тренировочный план
из расчета 52 недели по виду спорта **спортивная акробатика**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до одного года	Свыше одного года		До трех лет		Свыше трех лет				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	8	10	12	12	16	16	24	32
		Максимальная продолжительность учебно- тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20	10-20	10-20	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12	4-8	2-4
1	Общая физическая подготовка	84	84	100	52	62	62	83	83	100	120
2	Специальная физическая подготовка	46	46	76	110	120	120	140	140	180	230
3	Участие в соревнованиях	-	-	-	20	30	30	48	48	50	70
4	Техническая подготовка	136	136	180	240	287	287	370	370	394	541
5	Тактическая подготовка	1	1	1	4	5	5	14	14	14	15
6	Теоретическая подготовка	4	4	4	11	11	11	11	11	15	20
7	Психологическая подготовка	1	1	3	5	11	11	20	20	20	25
8	Инструкторская и судейская практика практика	-	-	-	12	18	18	40	40	45	60
9	Контрольные мероприятия(тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
10	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	2	2	4	6	6	8	8	15	20
11	Самостоятельная работа *(работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)*	36	36	48	60	72	72	96	96	100	144
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недель)		312	312	416	520	624	624	832	832	936	1248
2. Количество часов в неделю		6	6	8	10	12	12	16	16	18	24
7	Медицинское обследование (количество раз)	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
8	Промежуточная аттестация	Один раз в год (по утвержденному плану учреждения)									
9	Итоговая аттестация	Один раз по итогам освоения программы									