

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБУ ДО КК «СШОР им. Г.К. Казаджиева»
 И.А. Гаврик
 «29» декабря 2023 года



Годовые планы объемов учебно-тренировочного процесса по виду спорта «спортивная акробатика» на 2024 год

Этап и год подготовки – Т-1, Т-2, Т-3
 Недельная нагрузка – 10 ч

| Содержание занятий | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Всего часов в год | средне-годовые %% |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------------|
| | час | час | час | час | час | час | час | час | час | час | час | час | | |
| Общая физическая подготовка | 3,0 | 2,0 | 4,0 | 3,0 | 4,0 | 6,0 | 6,0 | 6,0 | 5,0 | 5,0 | 4,0 | 4,0 | 52,0 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 8,0 | 9,0 | 10,0 | 9,0 | 7,0 | 12,0 | 12,0 | 13,0 | 10,0 | 9,0 | 8,0 | 8,0 | 115,0 | 22 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 0,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 2,0 | 31,0 | 6 |
| Техническая подготовка | 19,0 | 21,0 | 23,0 | 22,0 | 20,0 | 20,0 | 22,0 | 21,0 | 20,0 | 23,0 | 25,0 | 24,0 | 260,0 | 50 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2,0 | 2,0 | 3,0 | 2,0 | 3,0 | 2,0 | 2,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 31,0 | 6 |
| Инструкторская и судейская практика | 2,0 | 2,0 | 1,0 | 1,0 | 2,0 | 2,0 | 1,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 21,0 | 4 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 1,0 | 2,0 | 0,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 10,0 | 2 |
| ВСЕГО | 34,0 | 40,0 | 46,0 | 42,0 | 42,0 | 46,0 | 44,0 | 46,0 | 44,0 | 46,0 | 46,0 | 44,0 | 520,0 | 100 |

Этап и год подготовки – Т-4, Т-5

Недельная нагрузка – 12 ч

| Содержание занятий | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Всего часов в год | средне- годовые %% |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------------------|
| | час | час | час | час | час | час | час | час | час | час | час | час | | |
| Общая физическая подготовка | 4,0 | 6,0 | 4,0 | 6,0 | 5,0 | 7,0 | 6,0 | 6,0 | 5,0 | 4,0 | 4,0 | 6,0 | 63,0 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 6,0 | 8,0 | 10,0 | 9,0 | 8,0 | 12,0 | 14,0 | 14,0 | 10,0 | 11,0 | 12,0 | 11,0 | 125,0 | 20 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 3,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 6,0 | 5,0 | 3,0 | 44,0 | 7 |
| Техническая подготовка | 23,0 | 25,0 | 30,0 | 27,0 | 27,0 | 26,0 | 25,0 | 28,0 | 30,0 | 27,0 | 28,0 | 28,0 | 324,0 | 52 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 3,0 | 3,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 2,0 | 3,0 | 2,0 | 3,0 | 31,0 | 5 |
| Инструкторская и судейская практика | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 3,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 25,0 | 4 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 12,0 | 2 |
| ВСЕГО | 42,0 | 50,0 | 54,0 | 52,0 | 50,0 | 54,0 | 52,0 | 54,0 | 54,0 | 54,0 | 54,0 | 54,0 | 624,0 | 100 |

Этап и год подготовки – ССМ

Недельная нагрузка – 16 ч

| Содержание занятий | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Всего часов в год | средне-годовые %% |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------------|
| | час | час | час | час | час | час | час | час | час | час | час | час | | |
| Общая физическая подготовка | 8,0 | 6,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 8,0 | 11,0 | 10,0 | 6,0 | 6,0 | 5,0 | 8,0 | 83,0 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 8,0 | 10,0 | 14,0 | 12,0 | 7,0 | 14,0 | 19,0 | 20,0 | 17,0 | 12,0 | 10,0 | 15,0 | 158,0 | 19 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 4,0 | 6,0 | 7,0 | 6,0 | 6,0 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 4,0 | 6,0 | 8,0 | 5,0 | 58,0 | 7 |
| Техническая подготовка | 30,0 | 34,0 | 40,0 | 42,0 | 36,0 | 33,0 | 34,0 | 33,0 | 38,0 | 40,0 | 36,0 | 36,0 | 432,0 | 52 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 2,0 | 3,0 | 4,0 | 4,0 | 5,0 | 3,0 | 5,0 | 4,0 | 3,0 | 42,0 | 5 |
| Инструкторская и судейская практика | 3,0 | 2,0 | 3,0 | 2,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 5,0 | 3,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 42,0 | 5 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 3,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 1,0 | 3,0 | 2,0 | 17,0 | 2 |
| ВСЕГО | 57,0 | 62,0 | 73,0 | 70,0 | 64,0 | 70,0 | 73,0 | 74,0 | 72,0 | 74,0 | 70,0 | 73,0 | 832,0 | 100 |

Этап и год подготовки – ВСМ
 Недельная нагрузка – 18 ч

| Содержание занятий | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Всего часов в год | средне-годовые %% |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|-------------------|
| | час | час | час | час | час | час | час | час | час | час | час | час | | |
| Общая физическая подготовка | 9,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 5,0 | 7,0 | 15,0 | 10,0 | 6,0 | 6,0 | 5,0 | 6,0 | 84,0 | 9 |
| Специальная физическая подготовка | 9,0 | 12,0 | 12,0 | 12,0 | 11,0 | 18,0 | 24,0 | 24,0 | 18,0 | 15,0 | 15,0 | 17,0 | 187,0 | 20 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 5,0 | 6,0 | 8,0 | 8,0 | 8,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 8,0 | 8,0 | 6,0 | 66,0 | 7 |
| Техническая подготовка | 34,0 | 43,0 | 51,0 | 50,0 | 45,0 | 42,0 | 33,0 | 41,0 | 47,0 | 47,0 | 43,0 | 48,0 | 524,0 | 56 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,0 | 3,0 | 4,0 | 3,0 | 0,0 | 1,0 | 1,0 | 2,0 | 19,0 | 2 |
| Инструкторская и судейская практика | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 0,0 | 4,0 | 4,0 | 4,0 | 3,0 | 2,0 | 2,0 | 1,0 | 28,0 | 3 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2,0 | 1,0 | 2,0 | 2,0 | 4,0 | 2,0 | 2,0 | 3,0 | 2,0 | 2,0 | 4,0 | 2,0 | 28,0 | 3 |
| ВСЕГО | 63,0 | 69,0 | 81,0 | 79,0 | 75,0 | 79,0 | 82,0 | 85,0 | 82,0 | 81,0 | 78,0 | 82,0 | 936,0 | 100 |