

## Годовые планы объемов тренировочного процесса по виду спорта «спортивная акробатика» на 2023 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	<b>52,0</b>	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	<b>115,0</b>	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	<b>31,0</b>	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	<b>260,0</b>	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	<b>31,0</b>	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	<b>21,0</b>	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	<b>10,0</b>	2
<b>ВСЕГО</b>	<b>34,0</b>	<b>40,0</b>	<b>46,0</b>	<b>42,0</b>	<b>42,0</b>	<b>46,0</b>	<b>44,0</b>	<b>46,0</b>	<b>44,0</b>	<b>46,0</b>	<b>46,0</b>	<b>44,0</b>	<b>520,0</b>	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	<b>83,0</b>	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	<b>158,0</b>	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	<b>58,0</b>	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	<b>432,0</b>	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	<b>42,0</b>	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	<b>42,0</b>	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	<b>17,0</b>	2
<b>ВСЕГО</b>	<b>57,0</b>	<b>62,0</b>	<b>73,0</b>	<b>70,0</b>	<b>64,0</b>	<b>70,0</b>	<b>73,0</b>	<b>74,0</b>	<b>72,0</b>	<b>74,0</b>	<b>70,0</b>	<b>73,0</b>	<b>832,0</b>	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	<b>84,0</b>	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	<b>187,0</b>	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	<b>66,0</b>	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	<b>524,0</b>	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	<b>19,0</b>	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	<b>28,0</b>	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	<b>28,0</b>	3
<b>ВСЕГО</b>	<b>63,0</b>	<b>69,0</b>	<b>81,0</b>	<b>79,0</b>	<b>75,0</b>	<b>79,0</b>	<b>82,0</b>	<b>85,0</b>	<b>82,0</b>	<b>81,0</b>	<b>78,0</b>	<b>82,0</b>	<b>936,0</b>	100