

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО КК

«СШОР им. Г.К. Казаджиева»

И.А. Гаврик

«29» декабря 2023 года



Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная акробатика» на 2024 год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах			
		10	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	52	63	83	84
2.	Специальная физическая подготовка	115	125	158	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	31	44	58	66
4.	Техническая подготовка (часов в год)	260	324	432	524
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	31	31	42	19
6.	Инструкторская практика и судейская практика	21	25	42	28
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	12	17	28
Общее количество часов в год		520	624	832	936