

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО «СШ №1»
 МО Динской район
 _____ А.А.Карякин
 «___» _____ 2025г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2025 – 2026 учебный год

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по
 виду спорта «спортивная акробатика»

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		НП				УТ			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5		6		10		12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20		10-20		6-12		6-12	
		час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	82	35	109	35	57	11	69	11
2	Специальная физическая подготовка	35	15	47	15	120	23	137	22
3	Участие в соревнованиях	-	-			31	6	44	7
4	Техническая подготовка	110	47	147	47	265	51	306	49
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	2	6	2	21	4	31	5
6	Инструкторская и судейская практика	-	-			16	3	25	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	3	1	10	2	12	2
Общее количество часов в год		234	100	312	100	520	100	624	100

Инструктор-методист
 МАУДО «СШ № 1»

Ю.С.Михайлова