

«Утверждаю»

Директор МАУ СШОР №1  
по спортивной гимнастике  
С.И. Подобедова



### Тренировочный план по спортивной акробатике (52 недели)

№	Разделы программы	Группы спортивного совершенствования	
		До 1 года	Свыше 1 года
1	Общая физическая подготовка	100	160
2	Специальная физическая подготовка	300	349
3	Спортивно-техническая подготовка	674	743
4	Психологическая подготовка	В учебно – тренировочном процессе	
5	Теоретическая подготовка	37	44
6	Тактическая подготовка	В учебно – тренировочном процессе	
7	Приемные и переводные тестирования		
8	Участие в официальных соревнованиях	100	111
9	Инструкторская практика	12	20
10	Восстановительные мероприятия	25	29
11	Всего часов	1248	1456

№	Разделы программы	ВСМ	
1	Общая физическая подготовка	168	
2	Специальная физическая подготовка	332	
3	Спортивно-техническая подготовка	931	
4	Психологическая подготовка	В учебно – тренировочном процессе	
5	Теоретическая подготовка	33	
6	Тактическая подготовка	В учебно – тренировочном процессе	
7	Приемные и переводные тестирования		
8	Участие в официальных соревнованиях	120	
9	Инструкторская практика	30	
10	Восстановительные мероприятия	50	
11	Всего часов	1664	

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	24-28	32

Количество тренировок в неделю	6-14	6-14
Общее количество часов в год	1248-1456	1664
Общее количество тренировок в год	312-728	312 – 728