

Годовой учебно-тренировочный план

стада спортивной подготовки **ССМ-4** негезына нагрузка 16 часов

по виду спорта - спортивная акробатика на 2025-2026 учебно-тренировочный год



№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	65,0	8
2	Специальная физическая подготовка	16,0	16,0	10,0	13,0	12,0	13,0	13,0	14,0	13,0	13,0	15,0	16,0	164,0	20
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	3,0	1,0	3,0	3,0	1,0	3,0	1,0	3,0	1,0	1,0	0,0	20,0	2
4	Техническая подготовка	42,0	34,0	40,0	36,0	49,0	45,0	46,0	47,0	47,0	46,0	47,0	46,0	525,0	63
5	Тактическая подготовка	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	9,0	1
6	Теоретическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	10,0	1
7	Исходомерческая подготовка	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	4,0	0
8	Контрольные мероприятия (тестирования и контроли)	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	15,0	2
9	Индустриальная практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	10,0	1
12	Восстановительные мероприятия	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	10,0	1
8	Всего часов(месяц/год)	68,0	64,0	62,0	62,0	74,0	68,0	72,0	72,0	74,0	70,0	74,0	72,0	832,0	100

Заместитель директора

Н.В. Мартынова

Головой учебно-тренировочный план

стала спортивной подготовки ССМ-3 летняя нагрузка 16 часов

по виду спорта - спортивная акробатика на 2025-2026 учебно-тренировочный год



№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Мобильная физическая подготовка	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	65,0	8
2	Специальная физическая подготовка	16,0	16,0	10,0	13,0	12,0	13,0	13,0	14,0	13,0	13,0	15,0	16,0	164,0	20
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	3,0	1,0	3,0	3,0	1,0	3,0	1,0	3,0	1,0	1,0	0,0	20,0	2
4	Техническая подготовка	42,0	34,0	40,0	36,0	49,0	45,0	46,0	47,0	47,0	46,0	47,0	46,0	525,0	63
5	Тактическая подготовка	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	9,0	1
6	Теоретическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	10,0	1
7	Психологическая подготовка	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	4,0	0
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	15,0	2
9	Инструкционная практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	10,0	1
12	Восстановительные мероприятия	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	10,0	1
8	Всего часов/месяц/год	68,0	64,0	62,0	62,0	74,0	68,0	72,0	72,0	74,0	70,0	74,0	72,0	832,0	100

Заместитель директора

Н.В. Мартынова

Годовой учебно-тренировочный план

стапа спортивной подготовки ССМ-2 неслышная нагрузка 16 часов

по виду спорта - спортивная акробатика на 2025-2026 учебно-тренировочный год



№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	65,0	8
2	Специальная физическая подготовка	16,0	16,0	10,0	15,0	12,0	13,0	13,0	14,0	13,0	13,0	15,0	16,0	164,0	20
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	3,0	1,0	3,0	3,0	1,0	3,0	1,0	3,0	1,0	1,0	0,0	20,0	2
4	Техническая подготовка	42,0	34,0	40,0	36,0	49,0	45,0	46,0	47,0	47,0	46,0	47,0	46,0	525,0	63
5	Тактическая подготовка	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	9,0	1
6	Теоретическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	10,0	1
7	Психологическая подготовка	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	4,0	0
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	15,0	2
9	Инструкционная практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
11	Медицинские - медико-биологические мероприятия	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	10,0	1
12	Восстановительные мероприятия	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	10,0	1
8	Всего часов(месяц/год)	68,0	64,0	62,0	62,0	74,0	68,0	72,0	72,0	74,0	70,0	74,0	72,0	832,0	100

Заместитель директора

Н.В. Мартынова

Утверждено
Директор МБОУ ДЮ ССШ №1
А.Н. Давыдов
от 29 августа 2025 года

Годовой учебно-тренировочный план

этапа спортивной подготовки ССМ-1 недельная нагрузка 16 часов

по виду спорта - спортивная акробатика на 2025-2026 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Учения физическая подготовка	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	65,0	8
2	Специализация физическая подготовка	16,0	16,0	10,0	13,0	12,0	13,0	13,0	14,0	13,0	13,0	15,0	16,0	164,0	20
3	Участие и спортивный соревнований	0,0	3,0	1,0	3,0	3,0	1,0	3,0	1,0	3,0	1,0	1,0	0,0	20,0	2
4	Техническая подготовка	42,0	34,0	40,0	36,0	49,0	45,0	46,0	47,0	47,0	46,0	47,0	46,0	525,0	63
5	Тактическая подготовка	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	9,0	1
6	Теоретическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	10,0	1
7	Классовая подготовка	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	4,0	0
8	Контрольные мероприятия (вспомогательные и контрольные)	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	15,0	2
9	Инструктивные упражнения	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	10,0	1
12	Вспомогательные мероприятия	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	10,0	1
8	Всего часов(месяц/год)	68,0	64,0	62,0	62,0	74,0	68,0	72,0	72,0	74,0	70,0	74,0	72,0	832,0	100

Заместитель директора

Н.В.Мартынова

Годовой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки УТ-5 неслышная нагрузка 12 часов
по виду спорта - спортивная акробатика на 2025-2026 учебно-тренировочный год



Мен/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	65,0	10
2	Специальная физическая подготовка	16,0	16,0	10,0	13,0	12,0	13,0	13,0	14,0	13,0	13,0	15,0	16,0	164,0	26
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	3,0	1,0	3,0	3,0	1,0	3,0	1,0	3,0	1,0	1,0	0,0	20,0	3
4	Техническая подготовка	24,0	30,0	24,0	26,0	29,0	25,0	26,0	27,0	27,0	26,0	27,0	26,0	317,0	51
5	Тактическая подготовка	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	9,0	1
6	Теоретическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	10,0	2
7	Психологическая подготовка	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	4,0	1
8	Контрольные мероприятия (состязание и контроль)	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	15,0	2
9	Инструкционная практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	10,0	2
12	Восстановительные мероприятия	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	10,0	2
8	Всего часов(мес/год)	50,0	60,0	46,0	52,0	54,0	48,0	52,0	52,0	54,0	50,0	54,0	52,0	624,0	100

Заместитель директора

Н.В.Мартынова

Годовой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки УТ-4 неслышная нагрузка 12 часов
по виду спорта - спортивная акробатика на 2025-2026 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	65,0	10
2	Специальная физическая подготовка	16,0	16,0	10,0	13,0	12,0	13,0	13,0	14,0	13,0	13,0	15,0	16,0	164,0	26
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	3,0	1,0	3,0	3,0	1,0	3,0	1,0	3,0	1,0	1,0	0,0	20,0	3
4	Техническая подготовка	24,0	30,0	24,0	26,0	29,0	25,0	26,0	27,0	27,0	26,0	27,0	26,0	317,0	51
5	Тактическая подготовка	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	9,0	1
6	Теоретическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	10,0	2
7	Психологическая подготовка	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	4,0	1
8	Контрольные мероприятия (испытание и контроль)	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	15,0	2
9	Внестрелковая практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	10,0	2
12	Восстановительные мероприятия	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	10,0	2
8	Всего часов(месяц/год)	50,0	60,0	46,0	52,0	54,0	48,0	52,0	52,0	54,0	50,0	54,0	52,0	624,0	100

Заместитель директора

Н.В.Мартинова



Утверждено
Директор МБОУ ДО ССШ №1
А.И.Плотников
07.09.2025 г.

Годовой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки УТ-3 недельная нагрузка 12 часов
по виду спорта - спортивная акробатика на 2025-2026 учебно-тренировочный год

Мен/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	65,0	10
2	Специальная физическая подготовка	16,0	16,0	10,0	13,0	12,0	13,0	13,0	14,0	13,0	13,0	15,0	16,0	164,0	26
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	3,0	1,0	3,0	3,0	1,0	3,0	1,0	3,0	1,0	1,0	0,0	20,0	3
4	Техническая подготовка	24,0	30,0	24,0	26,0	29,0	25,0	26,0	27,0	27,0	26,0	27,0	26,0	317,0	51
5	Тактическая подготовка	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	9,0	1
6	Теоретическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	10,0	2
7	Психологическая подготовка	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	4,0	1
8	Контрольное мероприятие (испытание и контроль)	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	15,0	2
9	Инструментальная практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
10	Учебная практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	10,0	2
12	Восстановительные мероприятия	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	10,0	2
8	Всего часов(неделя)	50,0	60,0	46,0	52,0	54,0	48,0	52,0	52,0	54,0	50,0	54,0	52,0	624,0	100

Заместитель директора

Н.В.Мартынова



Утверждено
Директор МБОУ ДО ССЦП №1
А.И.Плюшкин
от 29 августа 2025 года

Годовой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки УТ-2 недельная нагрузка 10 часов
по виду спорта - спортивная акробатика на 2025-2026 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	65,0	13
2	Специальная физическая подготовка	16,0	16,0	10,0	13,0	12,0	13,0	13,0	14,0	13,0	13,0	15,0	16,0	164,0	32
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	3,0	1,0	3,0	3,0	1,0	3,0	1,0	3,0	1,0	1,0	0,0	20,0	4
4	Техническая подготовка	24,0	20,0	20,0	16,0	19,0	15,0	16,0	17,0	17,0	16,0	17,0	16,0	213,0	41
5	Тактическая подготовка	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	9,0	2
6	Теоретическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	10,0	2
7	Периодическая подготовка	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	4,0	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	15,0	3
9	Инструктивная практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
11	Медицинские, гигиенические мероприятия	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	10,0	2
12	Восстановительные мероприятия	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	10,0	2
8	Всего часов(месяц/год)	50,0	50,0	42,0	42,0	44,0	38,0	42,0	42,0	44,0	40,0	44,0	42,0	520,0	100

Заместитель директора

Н.В. Мартынова

Годовой учебно-тренировочный план
 этапа спортивной подготовки **УТ-1** летняя нагрузка 10 часов
 по виду спорта - спортивная акробатика на 2025-2026 учебно-тренировочный год



Мун/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	65,0	13
2	Специальная физическая подготовка	16,0	16,0	10,0	13,0	12,0	13,0	13,0	14,0	13,0	13,0	15,0	16,0	164,0	32
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	3,0	1,0	3,0	3,0	1,0	3,0	1,0	3,0	1,0	1,0	0,0	20,0	4
4	Техническая подготовка	24,0	20,0	20,0	16,0	19,0	15,0	16,0	17,0	17,0	16,0	17,0	16,0	213,0	41
5	Тактическая подготовка	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	9,0	2
6	Психологическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	10,0	2
7	Психологическая подготовка	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	4,0	1
8	Контрастные мероприятия (аксессионные и когнитивные)	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	15,0	3
9	Интегративная практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	10,0	2
12	Восстановительные мероприятия	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	10,0	2
8	Всего часов(месяц/год)	50,0	50,0	42,0	42,0	44,0	38,0	42,0	42,0	44,0	40,0	44,0	42,0	520,0	100

Заместитель директора

Н.В.Мартьянова

Утверждено
Директор МБОУ ДО ССЦ №1
А.И.Дьячков
от 29 августа 2025 года

Годовой учебно-тренировочный план
стапа спортивной подготовки **СП-3** недельная нагрузка 6 часов
по виду спорта - спортивная акробатика на 2025-2026 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	12,0	12,0	10,0	11,0	11,0	11,0	10,0	11,0	10,0	9,0	11,0	11,0	129,0	41
2	Специальная физическая подготовка	6,0	6,0	6,0	6,0	7,0	6,0	6,0	7,0	6,0	6,0	6,0	7,0	75,0	24
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	8,0	3
4	Техническая подготовка	6,0	7,0	5,0	6,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	5,0	7,0	7,0	78,0	25
5	Тактическая подготовка	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	7,0	2
6	Теоретическая подготовка	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	3,0	1
7	Психологическая подготовка	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	2,0	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	4,0	1
9	Инструкционная практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
11	Медицинские, методико-биологические мероприятия	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	4,0	1
12	Восстановительные мероприятия	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	2,0	1
8	Всего часов(месяц/год)	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	312,0	100

Заместитель директора

Н.В.Мартамова



Годовой учебно-тренировочный план
 этапа спортивной подготовки **СП-2** несельская нагрузка 6 часов
 по виду спорта - спортивная акробатика на 2025-2026 учебно-тренировочный год



№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	12,0	12,0	10,0	11,0	11,0	11,0	10,0	11,0	10,0	9,0	11,0	11,0	129,0	41
2	Специальная физическая подготовка	6,0	6,0	6,0	6,0	7,0	6,0	6,0	7,0	6,0	6,0	6,0	7,0	75,0	24
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	8,0	3
4	Базовая подготовка	6,0	7,0	5,0	6,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	5,0	7,0	7,0	78,0	25
5	Тактическая подготовка	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	7,0	2
6	Техническая подготовка	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	3,0	1
7	Психологическая подготовка	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	2,0	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	4,0	1
9	Инструктуажная практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	4,0	1
12	Восстановительные мероприятия	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	2,0	1
8	Всего часов(месяц/год)	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	312,0	100

Заместитель директора

Н.В. Мартынова

Головой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки **НП-1** недельная нагрузка 6 часов
по виду спорта - спортивная акробатика на 2025-2026 учебно-тренировочный год



№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	12,0	12,0	10,0	11,0	11,0	11,0	10,0	11,0	10,0	9,0	11,0	11,0	129,0	41
2	Специальная физическая подготовка	6,0	6,0	6,0	6,0	7,0	6,0	6,0	7,0	6,0	6,0	6,0	7,0	75,0	24
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	8,0	3
4	Техническая подготовка	6,0	7,0	5,0	6,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	5,0	7,0	7,0	78,0	25
5	Тактическая подготовка	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	7,0	2
6	Теоретическая подготовка	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	3,0	1
7	Психологическая подготовка	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	2,0	1
8	Контрольные мероприятия (состязание и контроль)	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	4,0	1
9	Инструкционная практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
11	Медицинские - медико-биологические мероприятия	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	4,0	1
12	Восстановительные мероприятия	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	2,0	1
8	Всего часов(месяц/год)	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	312,0	100

Заместитель директора

Н.В. Мартынова