

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика»**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки																			
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)										Этап совершенствования			
		ЭНП-1		ЭНП-2		ЭНП-3		УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4		УТЭ-5		%	ч		
		%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч				
1.	Общая физическая подготовка	26	62	29	90			11	55	11	55	11	66	11	66	11	66	11	66	11	92
2.	Специальная физическая подготовка	17	40	16	50			23	120	23	120	23	142	23	142	23	142	23	142	22	186
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	1	3			5	25	5	25	5	30	5	30	5	30	5	30	8	70
4.	Техническая подготовка	51	120	50	157			50	260	50	260	50	312	50	312	50	312	50	312	49	410
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	5	2	6			5	24	5	24	5	32	5	32	5	32	5	32	4	30
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-			5	26	5	26	5	30	5	30	5	30	5	30	4	30
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	5	2	6			2	10	2	10	2	12	2	12	2	12	2	12	2	14
	<b>Итого:</b>	100	234	100	312	0	0	100	520	100	520	100	624	100	624	100	624	100	624	100	832



Е.А. Хоруженко

Заместитель директора

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114519

Владелец Томилина Наталья Борисовна

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026