#### **Комплектование отделения спортивной акробатики**

#### **по предпрофессиональной программе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная акробатика | ГНПдо года | ГНПсв. года | УТГдо 2-х лет | УТГсв. 2-х лет |
| Годы обучения | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Объём учебно-тренировочной работы (час/нед.) | 6 | 9 | 10 | 12 | 16 | 16 | 16 |
| Наполняемость групп (чел.) | 18 | 16 | 10-14 | 10-14 | 8-12 | 8-12 | 8-12 |
| Возраст (лет) | 7 | 7-8 | 8-11 | 8-12 | 8-14 | 11-17 | 12-18 |
| Уровень подготовки  | Мед. допуск, нормативы | 50% 3 юн.р. |  50% 2юн.р. | 50 % 1 юн.р. | 50 % 3 взр.р. | 50 %2 взр.р. | 50 %1 взр.р. |

**Соотношение тренировочных объемов по разделам предпрофессиональной программы по спортивной акробатике.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  Этапы Разделы  | ГНП-16 час. | ГНП-29 час. | УТГ-1 10 час. | УТГ-2 12 час | УТГ-316 час | УТГ-4 16час. | УТГ-5 16час |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Общая физическая подготовка ОФП | 48%132 | 37%154 | 24%110 | 23%127 | 15%110 | 13%95 | 12%88 |
| Самостоятельная работаСР | 17%47 | 16%66 | 18%83 | 20%110 | 20%147 | 20%147 | 20%147 |
| Спортивная акробатикаИВС | 16%44 | 25%103 | 28%129 | 27%149 | 30%222 | 30%222 | 30%222 |
| Хореография ДВС | 13%36 | 15%62 | 20%92 | 20%110 | 22%162 | 22%162 | 22%162 |
| Теоретическая и психологическая подготовка ТПП | 5%14 | 6%25 | 7%32 | 7%39 | 8%59 | 8%59 | 8%59 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  | 1%7 | 2%15 | 3%22 |
| Участие в соревнованиях | 1%3 | 1%4 | 3%14 | 3%17 | 4%29 | 5%36 | 5%36 |

 |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  |  | + | + | + |
| Медицинское обследование | справка | 1 р. в год | 1 р. в год | 1 р. в год | 2 р. в год | 2 р. в год | 2 р. в год |
| Итого часов | 276 | 414 | 460 | 552 | 736 | 736 | 736 |

 |