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

#### **по предпрофессиональной программе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная акробатика | ГНП  до года | ГНП  св. года | УТГ  до 2-х лет | | | УТГ  св. 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-1  6 час. | ГНП-2  9 час. | УТГ-1 10 час. | УТГ-2  12 час | УТГ-3  16 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 работа  СР | 17%  47 | 16%  66 | 18%  83 | 20%  110 | 20%  147 | 20%  147 | 20%  147 | | Спортивная акробатика  ИВС | 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 | |