



**Годовой учебно-тренировочный план  
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки  
 по сложно-координационному виду спорта «художественная гимнастика»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	Не ограничивается
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12-24*		5-10*		2-4*
1.	Общая физическая подготовка	95	122	60-62	72	40
2.	Специальная физическая подготовка	46	74	162	188	166

3.	Участие в спортивных соревнованиях	7	12	22-30	40	104
4.	Техническая подготовка	69,5	78	312-324	364	613
5.	Тактическая, Теоретическая, Психологическая подготовка	8,5	12	14-19	20	20
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	20
7.	Медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	14	37-44	44	77
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>

\* наполняемость группы для спортивной дисциплины индивидуальная программа, максимальная наполняемость группы рассчитана согласно п.4.3. приказа Министерства спорта РФ №634 от 03.08.2022

Заместитель директора



Т.Г. Гребенюк