



**Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта
«спортивная гимнастика» на 2025-2026 учебный год**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	Весь период
		Недельная нагрузка в часах (астрономические часы)										
		5	6	10	10	12	14	14	18	18	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (астрономические часы)										
		2		3					4			4
		Наполняемость групп (человек)										
		10-20		5-10					2-4			1-2
1	Общая физическая подготовка	77	94	68	68	75	87	87	19	19	19	25
2	Специальная физическая подготовка	47	56	140	140	169	197	197	233	233	233	312
3	Спортивные соревнования	5	6	21	21	25	29	29	122	122	122	162
4	Техническая подготовка	125	150	266	266	325	365	365	487	487	487	649
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	10	10	12	22	22	28	28	28	38
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	5	6	14	14	19	19	19	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	3	10	10	12	14	14	28	28	28	38
Всего часов за 52 недели		260	312	520	520	624	728	728	936	936	936	1248