



УТВЕРЖДАЮ

МБУДО
СШОР № 10
«Олимп»

Директор МБУДО
СШОР № 10 «Олимп»

А.В. Степанов

15 января 2021 г.

**Годовой учебный план
по программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»
на 2021-2022 учебный год**

№ п/п	Наименование предметных областей	Этапы подготовки										
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		Год обучения										
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	Весь период
		Количество учебных часов в неделю (астрономические часы)										
6	8	12	14	16	16	18	24	26	26	30		
1	Общая физическая подготовка	93	83	81	80	58	58	66	50	54	54	63
2	Специальная физическая подготовка	56	115	187	218	250	250	281	374	406	406	468
3	Техническая подготовка	157	210	324	385	482	482	543	749	811	811	936
4	Теоретическая подготовка	3	4	6	15	24	24	28	25	27	27	31
5	Тактическая подготовка	-	-	13	15	9	9	9	25	27	27	31
6	Психологическая подготовка	3	4	13	15	9	9	9	25	27	27	31
Всего часов за 52 недели		312	416	624	728	832	832	936	1248	1352	1352	1560

Главный специалист
отделения спортивной
и художественной гимнастики,
отделения стрельбы из лука

О.В. Жулина