

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО
 СШОР № 10 «Олимп»
 _____ А.В. Степанов
 «30» декабря 2022 г.

**Годовой учебный план
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
 по виду спорта «Спортивная гимнастика»
 на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Наименование предметных областей	Этапы подготовки										
		Этап начальной подготовки		Учебно-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
		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					2-6			1-5
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	Участие в спортивных соревнованиях	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

Старший инструктор-методист
 отделения спортивной
 и художественной гимнастики,
 отделения стрельбы из лука

О.В. Жулина

