

Приложение 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «художественная гимнастика»

РАССМОТРЕН
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СШ №1»
Протокол № 8 от «26» августа 2024 г.



Годовой учебно-тренировочный план на 2024-2025 учебный год (в часах)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
1	Общая физическая подготовка	109	146	44	22	10
2	Специальная физическая подготовка	69	91	150	110	125
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	8	31	58	84
4	Техническая подготовка	106	143	337	444	686
5	Тактическая подготовка	2	2	4	5	10
6	Теоретическая подготовка	6	8	10	12	12
7	Психологическая подготовка	2	2	5	5	10
8	Тестирование и контроль: промежуточная аттестация	4	4	6	6	8
9	<i>Инструкторская практика</i>	-	-	-	7	10
10	<i>Судейская практика</i>	-	-	-	7	10
11	<i>Медицинские, медико-биологические, мероприятия</i>	2	2	2	4	6
12	<i>Восстановительные мероприятия</i>	6	10	35	48	69
	Общее количество часов в год	312	416	624	728	1040

Примечание:

Праздничные дни: 4.11.2024 г., 31.12.2024 г.; 01-08.01.2025 г., 08.03.2025 г., 1.05.2024 г., 8-9.05.2025 г., 12.06.2025 г.

Хореографическая подготовка составляет 25% от общего объема учебно-тренировочной нагрузки и осуществляется во всех разделах программы.

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.