



Приложение 2

к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»

РАССМОТРЕН
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СП №1»
Протокол № 12 от «27» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ ДО «СП №1»
от «31» августа 2026 г. № 91

**Годовой учебно-тренировочный план на 2026-2027
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	10	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
1	Общая физическая подготовка	93	83	52	36	36
2	Специальная физическая подготовка	47	104	156	182	234
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	12	36	112
4	Техническая подготовка	154	201	270	419	484
5	Тактическая подготовка	-	2	3	7	12
6	Теоретическая подготовка	3	2	3	7	4
7	Психологическая подготовка	-	2	3	7	12
8	Контрольные мероприятия (промежуточная аттестация)	6	6	6	6	6
9	Инструкторская практика	-	-	3	7	9
10	Судейская практика	-	-	2	7	9
11	Медицинские, медико-биологические, мероприятия	2	2	2	3	3
12	Восстановительные мероприятия	7	8	8	11	15
	Общее количество часов в год	312	416	520	728	936

Примечание:

Праздничные дни: 4.11.2026 г., 31.12.2026 г.; 01-08.01.2027 г., 23.02.2027 г., 08.03.2027 г.,
01.05.2027 г., 10.05.2027 г., 12.06.2027 г.