



Приложение 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная 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	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
6	8	10	14	18	24	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
2	2	3	3	4	4		
1	Общая физическая подготовка	94	75	52	36	19	25
2	Специальная физическая подготовка	53	108	156	182	225	274
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	8	10	58	112	188
4	Техническая подготовка	150	209	270	400	496	612
5	Тактическая подготовка	-	-	4	5	8	13
6	Теоретическая подготовка	3	4	7	9	10	12
7	Психологическая подготовка	3	4	5	8	10	12
8	Тестирование и контроль: промежуточная аттестация	4	4	6	6	8	10
9	Инструкторская практика	-	-	4	11	13	15
10	Судейская практика	-	-	2	4	6	10
11	Медицинские, медико-биологические, мероприятия	2	2	2	2	4	4
12	Восстановительные мероприятия	-	2	2	7	25	73
	Общее количество часов в год	312	416	520	728	936	1248

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.

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

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.