

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО «СШ №1»
 МО Динской район
 _____ А.А.Карякин
 « ____ » _____ 2025г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2025 – 2026 учебный год

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

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		НП				УТ			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		6		8		12		14	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		Наполняемость групп (человек)							
		12-24		12-24		6-12		6-12	
		час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	134	43	159	38	50	8	51	7
2	Специальная физическая подготовка	69	22	96	23	144	23	167	23
3	Участие в соревнованиях	6	2	12	3	31	5	36	5
4	Техническая подготовка	85	27	125	30	343	55	408	56
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	3	12	3	19	3	22	3
6	Инструкторская и судейская практика	-	-		-		-		-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	3	12	3	37	6	44	6
Общее количество часов в год		312	100	416	100	624	100	728	100

Инструктор-методист
 МАУДО «СШ № 1»

Ю.С.Михайлова