

### Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
		Максимальная недельная нагрузка (в часах)					
		6	8	14	18	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в часах)					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-15		5-10		2-4	1-2
		Количество часов в год					
1.	Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	5	7	21	34	48	59
2.	Общая физическая подготовка	61	81	87	70	71	83
3.	Специальная физическая подготовка	83	111	225	284	406	437
4.	Техническая подготовка	159	213	391	544	719	877
5.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	-
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	Вне сетки расписания, по отдельному графику					
7.	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий					
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	В ходе проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований			
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>

**Примечание:** конкретный план-график распределения часов по месяцам (в зависимости от недельной нагрузки в расписании занятий) для учебно-тренировочных групп по годам каждого этапа спортивной подготовки ежегодно утверждается отдельным документом.