

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 | | | |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 728 | 936 | 1248 | 1456 |

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.