

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «художественная 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), индивидуальная / групповое					
		12-18 / 12-18		5-10 / 6-12		2-4 / 6-6	1-2 / 6-6
		Количество часов в год					
1.	Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	10	11	20	26	32	38
2.	Общая физическая подготовка	121	144	59	67	51	32
3.	Специальная физическая подготовка	52	82	169	235	199	262
4.	Техническая подготовка	93	132	400	528	962	1124
						в т.ч. хореографическая подготовка	
5.	Хореографическая подготовка	32	43	76	76	-	-
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	-
7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	Вне сетки расписания, по отдельному графику					
8.	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий					
9.	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.