

**Годовой учебный план по спортивной гимнастике
для спортивно-оздоровительного этапа**

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	80	7	6	6	6	6	4	7	6	5	8	12	7
Специальная физическая подготовка	50	2	4	3	4	4	5,5	4,5	4	4	2	7,5	5,5
Техническая подготовка	95	8	9	9	9	9	8	9	9	9	9	–	7
Тактическая подготовка	3	–	–	1	–	0,5	0,5	0,5	–	–	0,5	–	–
Теоретическая подготовка	3	1	0,5	0,5	0,5	–	–	–	0,5	–	–	–	–
Контрольно-переводные испытания	3	1,5	–	–	–	–	–	–	–	1,5	–	–	–
Всего часов	234	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	18	21	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5