

**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		
		До года	Свыше года	До Двух лет	Третий год	Свыше трех лет	1 год	Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	10	12	14	18	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20		5-8				2-4	
		1.	Общая физическая подготовка	129	155	224	269	250	187
2.	Специальная физическая подготовка	44	60	135	162	200	380	416	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	21	25	63	100	125	
4.	Техническая подготовка	42	50	83	100	134	160	187	
5.	Тактическая подготовка	12	16	20	25	24	24	28	
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	10	16	20	20	
7.	Психологическая подготовка	-	5	7	9	10	12	15	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4	6	9	9	
9.	Инструкторская практика	-	-	7	7	5	6	6	
10.	Судейская практика	-	-	3	5	12	12	15	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5	4	4	4	5	9	9	
12.	Восстановительные мероприятия	0,5	7	2	4	6	17	23	
Общее количество часов в год		234	312	520	624	728	936	1040	