



Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
 «Художественная гимнастика» из расчета на 52 недели (для женщин)

№ 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 трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-24		5-10		2-4	1-2
1.	Общая физическая подготовка (часов в год)	94-126	126-166	50-58	58-75	42-50	50-66
2.	Специальная физическая подготовка (часов в год)	47-62	62-84	137-160	160-206	146-175	175-233
3.	Участие в спортивных соревнованиях (часов в год)	7-9	9-12	31-36	36-47	83-100	100-133
4.	Техническая подготовка (часов в год)	70-94	94-125	343-400 *	400-516	634-761	761-1015
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка (часов в год)	7-9	9-12	19-23	23-28	31-37	37-50
6.	Инструкторская практика и судейская практика (часов в год)	-	-	-	-	21-25	25-34
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (часов в год)	9-12	12-17	44-51	51-64	83-100	100-133
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664