

УТВЕРЖДЕН
приказом МБУДО СШ по
спортивной гимнастике
от 28.08.2023 № 68-од

Годовой учебно-тренировочный план на 2023-2024 учебный год

Содержание			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Спортивно-оздоровительный этап
			До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки и техническое мастерство обучающегося	Девочки		6	7	7	10	12	10
		б/р	б/р	3 юн.	3 юн, 2 юн, 1 юн.	III, II, I	КМС	-
	Мальчики		7	8	9	12	14	12
		б/р	б/р	3 юн.	3 юн, 2 юн, 1 юн.	III, II, I	КМС	-
Наполняемость групп – количественный состав (min.-max.)			10-20	10-20	5-10	5-10	2-6	5-25
Недельная нагрузка в часах			4,5	6	12	16	18	3
Общая физическая подготовка (кол-во часов)			63-70	53-62	62-81	33-58	19-37	50
Специальная физическая подготовка (кол-во часов)			35-42	78-87	168-187	208-250	225-262	50
Участие в спортивных соревнованиях (кол-во часов)			2-5	3-9	12-25	67-100	112-140	2
Техническая подготовка (кол-во часов)			112-119	150-159	318-337	458-483	468-562	30
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (кол-во часов)			2-5	3-6	12-25	25-42	28-47	3
Инструкторская и судейская практика (кол-во часов)			-	-	6-19	17-33	19-37	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (кол-во часов)			2-7	3-9	12-25	17-33	19-56	3
Итого часов			234	312	624	832	936	138