

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа по спортивной гимнастике
(МБУДО СШ по спортивной гимнастике)**

ПРИНЯТ
педагогическим советом
МБУДО СШ по спортивной гимнастике
Протокол от 29.05.2025 № 3

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУДО СШ
по спортивной гимнастике
от 15.07.2025. № 31-од

Годовой учебный план на 2025-2026 учебный год

Содержание		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ	Спортивно-оздоровительный этап
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет			
		6	7	7	10			
Минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки и техническое мастерство обучающегося	Девочки	б/р	б/р, 3юн.	3 юн, 2 юн, 1 юн.	III, II, I	КМС	МС	-
		7	8	9	12	14	16	12
	Мальчики	б/р-	б/р, 3юн.	3 юн, 2 юн, 1 юн.	III, II, I	КМС	МС	-
		10-20	10-20	5-10	5-10	2-6	1-5	5-25
Наполняемость групп (min.-max.)		10-20	10-20	5-10	5-10	2-6	1-5	5-25
Недельная нагрузка в часах		4,5	6	12	16	18	24	3
Общая физическая подготовка (кол-во часов)		63-70	53-62	62-81	33-58	19-37	25-50	50
Специальная физическая подготовка (кол-во часов)		35-42	78-87	168-187	208-250	225-262	275-324	50
Участие в спортивных соревнованиях		2-5	3-9	12-25	67-100	112-140	187-250	2
Техническая подготовка (кол-во часов)		112-119	150-159	318-337	458-483	468-562	574-724	30
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (кол-во часов)		2-5	3-6	12-25	25-42	28-47	37-62	3
Инструкторская и судейская практика		-	-	6-19	17-33	19-37	25-50	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2-7	3-9	12-25	17-33	19-56	62-125	3
Итого часов		234	312	624	832	936	1248	138