

**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 05.06.2026г № 6

УТВЕРЖДЕН

приказом МБУДО СШ

по спортивной гимнастике

от 08.06.2026 № 27 – од

Годовой учебный план на 2026-2027 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	до года	свыше года			
	Минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки и техническое мастерство обучающегося	Девочки	5	6	7	10	13		14	10	
			б/р	3 юн,2 юн	3 юн, 2 юн, 1 юн.	III, II, I	I	КМС	МС	-	
		Мальчики	6	7	9	12	14		16	12	
			б/р	3 юн,2 юн	3 юн, 2 юн, 1 юн.	III, II, I	I	КМС	МС	-	
	Наполняемость групп (min.-max.)			12-24	10-20	5-10	4-8	2-*		1-*	5-25
	Недельная нагрузка в часах			4,5	6	10	14	18		24	3
	Общая физическая подготовка (кол-во часов)			63-70	53-62	52-68	29-51	19-37		25-50	50
Специальная физическая подготовка (кол-во часов)			35-42	78-87	140-156	182-218	215-262		275-324	50	
Участие в спортивных соревнованиях			-	3-9	10-21	36-80	112-140		150-225	2	
Техническая подготовка (кол-во часов)			112-119	150-159	265-281	386-422	468-524		574-699	30	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (кол-во часов)			2-5	3-6	10-21	22-36	28-47		37-62	3	
Инструкторская и судейская практика			-	-	5-16	15-29	19-37		25-50	-	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			2-7	3-9	10-21	15-29	19-37		25-100	3	
Итого часов			234	312	520	728	936		1248	138	