

**Годовой учебно-тренировочный план на 2026-2027 учебный год
по виду спорта «Художественная гимнастика»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап						Этап совершенствования спортивного мастерства		
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	УТЭ-6	ЭССМ-1	ЭССМ-2	ЭССМ-3
		Недельная нагрузка в часах											
		6	6	8	12	12	12	14	14	х	20	20	20
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия											
		2	2	2	3	3	3	3	3	х	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)											
		12-24	12-24	12-24	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	х	5	5	5
1.	Общая физическая подготовка	120	102	92	88	88	88	84	84	х	86	86	86
2.	Специальная физическая подготовка	64	68	114	140	140	140	145	145	х	158	158	158
3.	Спортивные соревнования	18	24	30	42	42	42	63	63	х	84	84	84
4.	Техническая подготовка	98	106	156	298	298	298	356	356	х	576	576	576
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	10	26	26	26	34	34	х	56	56	56
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	8	8	8	10	10	х	16	16	16
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	14	22	22	22	36	36	х	64	64	64
Общее количество часов в год		312	312	416	624	624	624	728	728	х	1040	1040	1040