



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ ДО СФ «Юбилейная»  
 И.С. Данилова

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта  
**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА** на 2025-2026 учебный год

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

Заместитель директора

Грабуз Е.Н.