


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

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта  
 художественная гимнастика на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	6	12	12	12	14	14
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп ( человек)							
12	12	12	5	5	5	5	5		
1.	Общая физическая подготовка	140	120	90	88	80	80	72	72
2.	Специальная физическая подготовка	54	62	82	144	144	144	140	140
3.	Спортивные соревнования	12	12	12	32	40	40	56	56
4.	Техническая подготовка	78	90	100	312	312	312	396	396
5.	Тактическая, теоретическая , психологическая подготовка	14	14	14	26	26	26	34	34
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	14	14	22	22	22	30	30
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>