



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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта
ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА на 2025-2026 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
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	8	12	12	12	14
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия						
		2	2	2	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
		15-30	15-30	15-30	8-16	8-16	8-16	8-16
1.	Общая физическая подготовка	120	108	102	88	88	88	90
2.	Специальная физическая подготовка	74	74	124	140	140	140	148
3.	Спортивные соревнования	0	6	6	36	36	36	42
4.	Техническая подготовка	106	112	156	304	304	304	360
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	14	26	26	26	38
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	8	8	8	14
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	14	22	22	22	36
Общее количество часов в год		312	312	416	624	624	624	728

Заместитель директора

Грабуз Е.Н.