

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО КК

«СШОР им. Б.К. Казаджиева»

И.А. Гаврик

«29» декабря 2023 года



Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная гимнастика» на 2024 год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах			
		10	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	57	30	28	35
2.	Специальная физическая подготовка	143	182	234	280
3.	Участие в спортивных соревнованиях	15	58	117	193
4.	Техническая подготовка	273	401	481	590
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	13	23	30	45
6.	Инструкторская практика и судейская практика	6	17	23	35
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	13	17	23	70
Общее количество часов в год		520	728	936	1248