

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 1» г. Перми

Учебно-тренировочный план на 2024 год
по виду спорта «художественная гимнастика»
(52 недели в году)

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
	До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет	ССМ 1 года	ССМ 2 года	ССМ 3 года	
Количество учебных часов в неделю	4.5	6	12	14	20	22	24	24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	14	20	20	20	16	16	16
Общая физическая подготовка	100	120	226	150	228	300	306	306
Специальная физическая подготовка	60	94	153	227	313	350	440	440
Техническая подготовка (в т.ч. хореография и акробатика)	52	66	169	264	370	370	400	400
Медицинское обследование	справка	справка	6	9	9	9	8	8
Контрольные и переводные испытания	6	9	10	8	10	10	10	10
Инструкторская и судейская практика	-	-		10	14	17	18	18
Участие в спортивных соревнованиях	6	9	40	40	50	50	50	50
Итого:	234	312	624	728	1040	1144	1248	1248