



Годовой учебно-тренировочный план работы по дополнительной образовательной программе энергетической подготовки по спортивной гимнастике на 2026 год (из расчета 52 недели)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки											
		начальной подготовки		учебно-тренировочный (спортивной специализации)							совершенствован не спортивного мастерства	высшего спортивного о мастерства	
				1	2	1	2	3	4	5			
	количество часов в неделю	1	2	1	2	3	4	5	весь период	весь период			
1	Общая физическая подготовка	6	8	10	10	14	14	14	18	24			
2	Специальная физическая подготовка	84	108	62	62	87	87	87	38	33			
3	Участие в спортивных соревнованиях	80	107	126	126	193	193	193	239	295			
4	Техническая подготовка	6	10	12	12	31	31	31	125	188			
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	126	173	288	288	346	346	346	472	599			
6	Инструкторская и судейская практика	12	12	18	18	35	35	35	29	58			
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	8	8	27	27	27	17	25			
	Общее количество часов в год	312	416	520	520	728	728	728	936	1248			

Заместитель директора по СП

Н.М. Исаева