Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по ДОП СП «Художественная гимнастика» на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трёх лет			Свыше трёх лет	
		НП 1 года	НП 2 года	НП 3 года	УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 3 года	УТ 4 года	УТ 5 года
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	8	12	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (чел) Согласно локального акта «Режим и формы занятий обучающихся МАУДО «ДЮСШ»							
		1.	Общая физическая подготовка	80	106	138	40	40	50
2.	Специальная физическая подготовка	48	50	76	112	112	136	150	168
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	8	10	20	20	24	30	36
4.	Техническая подготовка	70	78	104	330	330	364	402	452
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6	8	10	12	12	16	16	20
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	8	10	12	16	16	22	30	32
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Восстановительные мероприятия	8	10	12	16	16	22	30	32
9.	Медицинское, медико-биологические мероприятия	8	10	12	16	16	22	30	32
Вариативная часть, формируемая Организацией									
10.	Самоподготовка	-	32	42	62	62	72	84	94
Общее количество часов в год		234	312	416	624	624	728	832	936