**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 2025-2026 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 | 60 | 70 |
| 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 |