

**ПРИНЯТ**  
Решением заседания  
Педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
Протокол от 28.12.2024 № 4

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов  
«09» \_\_\_\_\_ января \_\_\_\_\_ 2025 г.

**Годовой учебно-тренировочный план в часах отделения «спортивная гимнастика»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки		
		Стартовый уровень	Базовый уровень	
			До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах		
		3 - 4,5	6	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	2	2
		Наполняемость групп (человек)		
		15 - 25	10 - 20	10 - 20
1	2	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка	47 - 70	94	75
2.	Специальная физическая подготовка	26 - 40	53	129
3.	Техническая подготовка	78 - 117	156	200
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2 - 2	3	4
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3 - 5	6	8
Общее количество часов в год		156 - 234	312	416

**ПРИНЯТ**

Решением заседания  
Педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
Протокол от 28.12.2024 № 4

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» \_\_\_\_\_ января \_\_\_\_\_ 2025 г.

**Годовой учебно-тренировочный план в часах отделения «спортивная гимнастика»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		УТЭ(СС)		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года		
		Недельная нагрузка в часах			
		10	14	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)			
		5	5	2	1
1	2	3	4	5	6
1.	Общая физическая подготовка	52	30	50	50
2.	Специальная физическая подготовка	140,5	182	300	274
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10,5	59	150	187
4.	Техническая подготовка	266	401	649	612
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20,5	21	37,5	37,5
6.	Инструкторская и судейская практика	10	14	24	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	20,5	21	37,5	62,5
Общее количество часов в год		520	728	1248	1248