

Годовой учебно-тренировочный план (художественная гимнастика)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки												
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		НП-1		НП-2, НП-3		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5				
		Недельная нагрузка в часах												
		4	6	6	8	12	14	14	16	18	20	24	26	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в академических часах												
		2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4
1.	Общая физическая подготовка	80	118	118	164	52	60	60	80	90	40	46	26	30
2.	Специальная физическая подготовка	34	60	60	82	126	140	140	194	225	190	200	205	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	12	12	20	40	40	40	50	56	100	120	130	170
4.	Техническая подготовка	74	104	104	130	350	430	430	450	500	600	770	874	1006
5.	Тактическая подготовка	2	4	4	4	8	10	10	10	10	10	10	15	20
6.	Теоретическая подготовка	2	4	4	4	10	10	10	10	10	10	10	10	20
7.	Психологическая подготовка	4	4	4	4	10	10	10	10	15	15	15	15	20
8.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	15	15	26
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	10
10.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	18	18	18	18	20	50	50	50	100
11.	Тестирование и контроль	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	12
Общее количество часов в год		208	312	312	416	624	728	728	832	936	1040	1248	1352	1664

