

Годовой учебно-тренировочный план на этапах спортивной подготовки на 2025 год (ДЮПСП - художественная гимнастика)



Директор СПб ГБУ ДО СПОР  
ЦХГ "Жемчужина"  
Т.И. Колесникова

Виды подготовки	Этапы и годы подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет	
	Недельная нагрузка в часах		
	12-14	14-18	20-24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
	3	3	4
	Наполняемость групп (человек)		
	ИП-5, ГУ-6		
Общая физическая подготовка (%)	6-10	6-10	ИП-2, ГУ-6 2-4
Специальная физическая подготовка (%)	18-26	18-26	ИП-1, ГУ-6 1-2
Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-7	3-7	10-16
Техническая подготовка (%)	50-60	50-60	6-10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	59-69
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6-8	6-8	1-2
			7-9
Общее количество часов в год	624-728	728-936	1040-1248
			1248-1664