



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

Годовой учебно-тренировочный план на спортивно-оздоровительных этапах на 2025 год (ДЮП - художественная гимнастика)

Виды подготовки	Этапы, уровни и годы подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	Количество часов в неделю (оптимально)				
	3-4,5	4,5-6	6-8	12-14	14-8
	Количество тренировок в неделю				
	2-3	3-4	до 4	до 6	до 6
35-45	35-45		6-10		
Специальная физическая подготовка (%)	16-24	16-24		18-26	
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*		Не менее 1-2	
Техническая подготовка (%)	25-35	25-35		50-60	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5-9	5-9		8-12	
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 413	до 728	до 936

\*Возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.