

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

Группа СОП-4,5 2025 год

Директор СПБ ГБУ ДОСААФ ЦХ "Жемчужина"
Т.И. Колесникова

№	Виды подготовки	Группа СОП-4,5 2025 год												всего	
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	83
2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
3	Техническая подготовка (в том числе хореография)	42	42	42	42	41	41	41	41	41	42	42	42	42	500
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	33
5	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	58
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	50
Всего часов в месяц		70	69	70	69	69	70	69	68	69	70	70	70	69	832

Примерный годовой учебно-тренировочный план на спортивно-оздоровительных этапах на 2025 год (ДОН «художественная гимнастика»)

Группа Соц-1,2,3 2025 год

Директор СПб ГБУ ДЮСШОР ЦХГ "Жемчужина"

Г.И. Колесникова



№	Виды подготовки	Группа Соц-1,2,3 2025 год												всего	
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	50
2	Специальная физическая подготовка	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	13	12	13	150
3	Техническая подготовка (в том числе хореография)	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	28	325
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	25	
5	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37	
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37	
Всего часов в месяц		51	52	53	52	51	53	52	52	51	53	51	53	624	

Примерный годовой учебно-тренировочный план на спортивно-оздоровительных этапах на 2025 год (ДЮСШ - художественная гимнастика)

Группа СОБ-2 2025 год

Директор СПб ГБУ ДЮСШОР ЦХГ "Жемчужина"

Г.И. Колесникова

№	Виды подготовки	Группа СОБ-2 2025 год												всего	
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	154
2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	8	9	8	9	8	9	8	9	9	104
3	Техническая подготовка (в том числе хореография)	10	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	10	10	125
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	16
5	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1					1	1	1	1	9
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	8
Всего часов в месяц		35	36	35	35	35	35	34	35	34	35	33	34	416	

Примерный годовой учебно-тренировочный план на спортивно-оздоровительных этапах на 2025 год (ЛОП - художественная гимнастика)

Группа СОБ-1 2025 год

Директор СПб ГБУ ДЮСШОР ЦХГ "Жемчужина"
Т.И. Колесникова

№	Виды подготовки	Группа СОБ-1 2025 год												всего
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	10	11	10	11	11	10	10	128
2	Специальная физическая подготовка	6	7	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	75
3	Техническая подготовка (в том числе хореография)	7	7	7	7	6	7	6	7	7	7	6	7	81
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5	Участие в спортивных соревнованиях	1		1	1	1		1		1		1		7
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1			1			1			1	1	9
Всего часов в месяц		27	27	26	27	26	26	26	25	26	25	26	25	312

Директор СПб ГБУ «Центр ХХГ "Жемчужина"
Т.И. Колесникова

Примерный годовой учебно-тренировочный план на этапах спортивной подготовки на 2025 год
(ДЮСШ - художественная гимнастика)
Группа ВСМ 2025 год

№	Виды подготовки	Группа ВСМ 2025 год												Всего		
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			
1	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
2	Специальная физическая подготовка	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	150
3	Техническая подготовка (в том числе хореография)	67	68	67	68	67	68	67	68	67	68	67	68	68	68	811
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	50
5	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	8	9	8	9	8	9	8	9	9	8	8	100
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	7	8	7	7	7	8	7	8	7	8	7	7	7	87
	Всего часов в месяц	103	104	103	104	103	104	105	104	104	104	104	104	104	106	1248

Примерный годовой учебно-тренировочный план на этапах спортивной подготовки на 2025 год
(ДЮСШ - художественная гимнастика)

Группа ССМ-1,2,3 2025 год

№	Виды подготовки	Группа ССМ-1,2,3 2025 год												Всего	
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
1	Общая физическая подготовка	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	31
2	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	12	11	12	11	12	11	12	11	135
3	Техническая подготовка (в том числе хореография)	54	55	54	55	54	55	54	55	54	55	54	55	55	655
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	42
5	Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	83
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	21
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	73
	Всего часов в месяц	86	86	86	86	87	87	86	88	86	88	87	87	1040	



Директор СПб ГБУ ДЮСШ ЦХГ "Жемчужина"
Т.И. Колесникова

Примерный годовой учебно-тренировочный план на этапах спортивной подготовки на 2025 год
(ДОПСП - художественная гимнастика)

Группа УТЭ-4,5 2025 год



Директор СПб ГБУДО «ЦХГ "Жемчужина"»
Г.И. Колесникова

№	Виды подготовки	Группа УТЭ-4,5 2025 год												всего		
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь			
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	83
2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
3	Техническая подготовка (в том числе хореография)	42	42	42	42	42	41	41	41	41	41	41	41	41	42	500
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	33
5	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	58
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	50
	Всего часов в месяц	70	70	70	69	69	68	68	69	70	70	70	70	69	832	

Примерный годовой учебно-тренировочный план на этапах спортивной подготовки (ДОПС - художественная гимнастика) Группа УТЭ-1,2,3 2025 год

Директор СПб ГБУ ДО «Центр «Жемчужина»
Т.И. Колесникова



№	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
1	Общая физическая подготовка	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	50
2	Специальная физическая подготовка	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	150
3	Техническая подготовка (в том числе хореография)	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	28	325
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
5	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	37
	Всего часов в месяц	53	52	51	52	51	52	52	53	51	52	51	54	624