

Министерство спорта Самарской области  
государственное автономное учреждение дополнительного образования Самарской  
области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду  
спорта «Спортивная гимнастика»**

Образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 953 (далее – ФССП).

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки-2 года (с 7 лет мальчики, с 6 лет девочки)

Учебно-тренировочный этап- 5 лет (с 9 лет мальчики, с 6 лет девочки)

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 14 лет мальчики, с 12 лет девочки)

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 16 лет мальчики, 14 лет девочки)

**2023 год**

**Сызрань**

### Годовой учебно-тренировочный план.

№ 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	
		До года	Свыше года	До трёх лет		Свыше трёх лет				
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	10	10	12	14	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)								
		10-19	10-19	5-9	5-9	5-9	5-9	5-9	2-3	2-3
		1.	Общая физическая подготовка	93	84	68	68	81	30	34
2.	Специальная физическая подготовка	50	108	136	136	163	182	209	225	275
3.	Спортивные соревнования	3	4	11	11	13	59	67	113	188
4.	Техническая подготовка	150	200	265	265	319	401	458	468	574
5.	Тактическая подготовка	2	2	5	5	6	7	8	9	12
6.	Теоретическая подготовка	3	4	5	5	6	7	8	9	12
7.	Психологическая подготовка	2	2	5	5	6	7	8	9	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	5	5	6	7	8	19	25
9.	Инструкторская практика	-	-	5	5	6	7	8	9	25
10.	Судейская практика			5	5	6	7	8	9	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	5	5	6	7	8	19	25
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	5	5	6	7	8	19	25
Общее количество часов в год		312	416	520	520	624	728	832	936	1248

