

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

№	виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
		НП-1	НП-2	УТ-1,2	УТ-3,4,5	не ограничивается	не ограничивается
		недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	14	18	24
		продолжительность одного УТЗ в часах					
		2	2	3	3	3	4
		наполняемость групп (человек)					
		10-20		5-10		2-6	1-5
Спортивная дисциплина: СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА							
1	теоретическая под-ка	2	3	5	7	9	12
2	психологическая под-ка	2	3	5	7	19	25
3	тактическая под-ка		3	10	15	19	25
4	ОФП	70	66	59	29	27	38
5	СФП	44	78	146	182	225	287
6	техническая под-ка	112	153	270	400	468	574
7	инструкторская и судейская пр-ка			5	15	19	25
8	соревнования	2	3	10	58	131	200
9	МБМ, ВМ, тестирование, контроль	2	3	10	15	19	62
	общий объем часов в год	234	312	520	728	936	1248