



УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕМЕРОВО
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по гимнастике»
(МАУДО «СШОР по гимнастике»)
650023, г. Кемерово, пр. Октябрьский, 56б; тел.: 8(3842)53-96-77 (спорт. отдел), 53-96-78 (админ. отдел)
E-mail: sport.kemerovo@mail.ru. Официальный сайт: sportkemerovo.ru
ОКПО 43851797 ОГРН 1034205034038 ИНН 4205010776 КПП 4205010776

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

Т.Н.Артамонова

Годовой учебно-тренировочный план на 2026-2027 учебно-тренировочный год
(ДОСПП - художественная гимнастика)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)										
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		не ограничивается	не ограничивается
	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки										
	312	416	416	624	624	728	832	936		1040	1248
	Количество часов в неделю										
	6 часов	8 часов	8 часов	12 часов	12 часов	14 часов	16 часов	18 часов		20 часов	24 часа
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
2	2	2	3	3	3	3	3		4	4	
Общая физическая подготовка	110	128	128	100	100	100	94	74		51	25
Специальная физическая подготовка	70	100	100	138	138	179	150	150		140	187
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	25	25	30	46	56		75	88
Техническая подготовка	111	145	145	312	312	370	452	552		643	761
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	16	16	12	12	12	38	48		50	50
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-				25	25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	21	21	37	37	37	52	56		56	112
Общее количество часов в год	312	416	416	624	624	728	832	936		1040	1248

Исп. Заместитель директора по спортивной работе

Л.В.Трофимова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03189E72F53A4C7F2A3F2741E3893A40
Владелец: Артамонова Татьяна Николаевна
Действителен: с 09.07.2026 до 02.10.2027