Приложение №3
к приказу № 126 от «31» августа 2023г.

Календарный учебный график на 2023/2024 тренировочный год по виду спорта художественная гимнастика.

Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
УТГ-2													
1.Теоретические занятия (тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	20	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1
2. Практические занятия													
Общефизическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Специальная физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Техническая подготовка	408	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, восстановительные, контрольные мероприятия	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3. Участие в	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

соревнованиях													
Всего в часах	728	61	60	61	61	61	60	61	61	61	61	60	60
СС-3													
1.Теоретические занятия (тактическая, теоретическая, психологическая подготовка)	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2. Практические занятия													
Общефизическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Специальная физическая подготовка	80	7	7	7	7	6	7	7	7	6	7	6	6
Техническая подготовка	792	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66	66
Инструкторская и судейская практика	20	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2
Медицинские, восстановительные, контрольные мероприятия	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
3. Участие в соревнованиях	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Всего в часах	1144	96	96	96	96	95	95	95	95	95	95	95	95