

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШОР ПГО

А.В. Якимов
Приказ № 126 от «31» августа 2023 года.

Учебный план по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика» (52 недели)

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		НП 1г	НП 2г	НП 3г	УТ 1г	УТ 2г	УТ 3г	УТ 4г	УТ 5г	СС
недельная нагрузка		6	8	8	12	14	14	16	18	22
максимальная продолжительность		2	2	2	3	3	3	3	3	4
наполняемость групп		12-24			5-10					2
1.	Общая физическая подготовка	120	180	180	60	72	72	72	84	36
2.	Специальная физическая подготовка	60	84	84	144	156	156	180	204	80
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	12	12	24	24	24	36	36	108
4.	Техническая подготовка	96	108	108	336	408	408	456	528	792
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	18	18	24	20	20	48	24	30
	5.1. Тактическая подготовка	4	8	8	12	10	10	12	14	20
	5.2. Теоретическая подготовка	4	5	5	6	5	5	8	5	5
	5.3. Психологическая подготовка	4	5	5	6	5	5	8	5	5
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	14
	6.1. Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	7
	6.2. Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	7
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	14	14	36	48	48	60	60	84
	7.1. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	12	16	16	20	20	28
	7.2. Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	5	5	12	16	16	20	20	28
	7.3. Восстановительные мероприятия	4	5	5	12	16	16	20	20	28
	Общее количество часов	312	416	416	624	728	728	832	936	1144