

**Примерный учебный план-график тренерско-преподавательской нагрузки на 52
недели на 2023-2024 учебный год**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Начальная подготовка 1-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.Общая физическая подготовка	7	7	6	5	5	7	7	9	6	6	9	6	80
2.Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
3.Участие в спортивных соревнованиях	-	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	1	6
4.Техническая подготовка	5	5	6	6	6	5	6	6	6	6	6	7	70
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	-	1	-	-	1	1	-	1	-	-	6
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.Медицинские,медико-биологические мероприятия	2	-	-	2	-	-	2	-	2	-	-	-	8
8.Восстановительные мероприятия	1	-	1	1	1	-	1	1	-	1	1	-	8
9.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	-	2	-	-	2	-	-	-	-	2	-	2	8
10.Самоподготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО:	20	20	18	20	18	16	22	22	18	20	20	20	234

Начальная подготовка 3-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	138
2.Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	76
3.Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-	1	1	10
4.Техническая подготовка	8	8	8	8	9	5	9	9	7	11	9	13	104
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	--	10
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.Медицинские,медико-биологические мероприятия	-	2	-	2	1	-	2	2	2	1	-	-	12
8.Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	-	1	1	2	1	1	1	1	12
9.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	2	-	-	2	-	2	-	-	2	2	-	2	12
10.Самоподготовка	5	4	4	2	2	3	3	4	3	3	5	4	42
ВСЕГО:	36	36	34	36	32	30	34	36	34	36	34	38	416

Учебно-тренировочный 3-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1.Общая физическая подготовка	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
2.Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	136
3.Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
4.Техническая подготовка	31	29	28	31	30	27	30	33	30	30	32	33	364
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	-	2	2	-	-	2	-	2	2	2	2	16
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.Медицинские,медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
8.Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
9.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	22
10.Самоподготовка	4	6	6	5	6	6	7	8	5	6	7	6	72
ВСЕГО:	62	60	60	62	58	56	62	64	60	60	62	62	728