**Примерный учебный план-график тренерско-преподавательской нагрузки на 52 недели на 2024-2025 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** |