

**Учебный план на 46 недель тренировочных занятий по виду спорта
художественная гимнастика**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль «Подготовительный»					
1.	1 Теоретическая подготовка	6	6	0	Наблюдение, опрос
2.	2 Общая физическая подготовка	25	0	25	Наблюдение, опрос
3.	3 Специальная физическая подготовка	40	0	40	Наблюдение, опрос
4.	4 Техническая подготовка	29	0	29	Наблюдение, опрос
5.	5 Тактическая подготовка	16	0	16	Наблюдение, опрос
6.	6 Хореография	30	0	30	Наблюдение, опрос
7.	Восстановительные мероприятия	12		12	Наблюдение, опрос
	Итого	158	6	152	
Модуль «Интенсивный»					
1.	1 Теоретическая подготовка	3	3	0	Наблюдение, опрос
2.	2 Общая физическая подготовка	15	0	15	Наблюдение, опрос
3.	3 Специальная физическая подготовка	15	0	15	Наблюдение, опрос
4.	4 Техническая подготовка	10	0	10	Наблюдение, опрос
5.	5 Тактическая подготовка	10	0	10	Наблюдение, опрос
6.	6 Восстановительные мероприятия	5	0	5	Наблюдение, опрос
7.	7 Итоговая аттестация	4	0	4	Наблюдение, опрос. измерение
	Итого:	72	3	69	