

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО СШ "Юбилейная"

М.А.Тюрин

2023 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта
Художественная гимнастика на 2023 - 2024 учебный год**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	6	12	12	12	14	14	
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия								
		2	2	2	3	3	3	3	3	
		Наполняемость групп (человек)								
12	12	12	5	5	5	5	5			
1.	Общая физическая подготовка	140	120	90	88	80	80	62	62	
2.	Специальная физическая подготовка	54	62	82	144	144	144	140	140	
3.	Спортивные соревнования	12	12	12	32	40	40	56	56	
4.	Техническая подготовка	78	90	100	312	312	312	396	396	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	14	14	26	26	26	34	34	
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	



7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	14	14	22	22	22	40	40
ИТОГО часов		312	312	312	624	624	624	728	728