



Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШ № 2

Горбанев Н.С.

01.09.2023 г.

**Примерный календарный учебно-тренировочный график отделения  
худ.гимнастики.**

**Объём учебно-тренировочной нагрузки для групп  
учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) 1 года обучения (12  
часов).**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	Специальная физическая подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
3	Участие в спортивных соревнованиях	32	2	4	4	4	2	2	4	4	4	2		
4	Техническая подготовка	338	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29
5	Теоретическая и Тактическая подготовка	6		1		1		1		1		1		1
6	Психологическая подготовка	6	1		1		1		1		1		1	
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	2				2					2		
8	Инструкторская практика	-												
9	Медицинские, медико- Биологические мероприятия	4					2							2
10	Восстановительные Мероприятия	52	4	4	4	4	2	5	5	4	4	4	7	5
11	Общее количество часов в год	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Зам. директора по УВР:  О.В.Князева

Ст. тренер отделения  И.В.Аникина