



Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШ № 2

Горбанев Н.С.


01.09.2023 г.


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

**Объем учебно-тренировочной нагрузки**

**для группы учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) 5 года  
обучения (14 часов).**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	54	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
2	Специальная физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3	Участие в спортивных соревнованиях	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	Техническая подготовка	396	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
5	Теоретическая подготовка	10		2	2				2	2				2
6	Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	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	54	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
11	Общее количество часов в год	728	61	61	61	61	61	59	61	61	61	61	59	61

Зам. директора по УВР:  О.В.Князева

Ст.тренер отделения  И.В.Аникина