

Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШ № 2


 Горбанев Н.С.

01.09.2023

Примерный календарный учебно-тренировочный график отделения худ. гимнастики.

**Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки
1 года обучения (5 часов).**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	I X	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	106	8	9	9	9	9	9	9	9	8	9	9	9
2	Специальная физическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	Участие в спортивных соревнованиях	4				2					2			
4	Техническая подготовка	66	5	6	6	5	6	5	5	6	5	6	5	6
5	Теоретическая и тактическая подготовка	6		1		1		1		1			1	
6	Психологическая подготовка	4			1		1		1			1		1
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2								2			
8	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Медицинские, медико-Биологические мероприятия	2	2											
10	Восстановительные мероприятия	6		1				1	1	1		1	1	
11	Общее количество часов в год	260	22	22	21	22	21	21	21	22	22	22	21	21

Зам. директора по УВР:  О.В.Князева

Ст.тренер отделения  И.В.Аникина