



Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШ № 2

Горбанев Н.С.

01.09.2023г.

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

**Объём учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки 3 года
обучения (6 часов).**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	125	10	11	11	10	10	10	10	10	10	11	11	11
2	Специальная физическая подготовка	64	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	5	5
3	Участие в спортивных соревнованиях	8		2		2			2		2			
4	Техническая подготовка	94	7	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8	8
5	Теоретическая и Тактическая подготовка	3	1					1					1	
6	Психологическая подготовка	6	1		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						2		1		1	1	1
11	Общее количество часов в год	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Зам. директора по УВР:  О.В.Князева

Ст.тренер отделения  И.В.Аникина