

Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШ № 2

 Горбанев Н.С.


01.09.2024 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