

Директор МУ СШ №2 г.Кондопога РК

Е.А. Попова



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «Художественная гимнастика» на 2025-2026 уч.год

Этапы подготовки	Период обучения	Объем учебно-тренировочной нагрузки часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 52 недели (часы)
Начальная подготовка	От 1 года до 3-х лет	НП-1- 4.5 часов НП-2- 6 часов НП-3- 6 часов	234 312 312
Учебно-тренировочный	От 3- х лет и более	УТГ-1-12 часов УТГ-2-12 часов УТГ-3-14 часов УТГ-4-14 часов УТГ-5-14 часов	624 624 728 728 728

**Примерное распределение учебных часов по годам обучения в
МУ СШ №2 г.Кондопога РК по художественной гимнастике**

№	Содержание занятий	ГНП			УТГ				
		1г	2г	3г	1г	2г	3г	4г	5г
№	Содержание занятий								
1	Практическая подготовка:								
1.1	Общая физическая подготовка	94	118	118	86	86	72	72	72
1.2	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	36	48	48	120	120	162	162	162
1.3	Техническая подготовка	60	82	82	320	320	360	360	360
1.4	Тактическая подготовка	4	6	6	12	12	14	14	14
1.5	Теоретическая подготовка	2	4	4	12	12	14	14	14
1.6	Психологическая подготовка	4	6	6	14	14	16	16	16
1.7	Тестирования и контрольные мероприятия	4	4	4	10	10	14	14	14
2	Участие в соревнованиях	4	6	6	20	20	24	24	24
2.1	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	6	6	6
2.2	Судейская практика	-	-	-	-	-	6	6	6
2.3	Восстановительные мероприятия	20	32	32	20	20	28	28	28
2.4	Медицинское обследование	6	6	6	10	10	12	12	12
	ИТОГО:	234	312	312	624	624	728	728	728