

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»

М.С.Безуглый



« 29 » 2023г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по художественной гимнастике (девочки)

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Костомукшеского городского округа
«Спортивная школа»**

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|---|-----------------------------|---|--------------------|----------------|--------|---|--------|-------------------|-------------------------------------|--------|-------------------|------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | | Этап высшего спортивного мастерства | | | |
| | | До года | Свыше года | До трёх лет | | Свыше трёх лет | | | | | | | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | | |
| | | 5 | 6 | 8 | 12 | 13 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 24 | 32 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 часа | 2 часа | | 3 часа | | 3 часа | | 4 часа | | | 4 часа | | |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | | | | |
| | | от 12 до 24 человек | от 12 до 24 человек | | от 5 до 10 человек | | | от 5 до 10 человек | | от 2 до 4 человек | | | от 1 до 2 человек | |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | 103 | 124 | 166 | 38 | 40 | 44 | 50 | 58 | 42 | 46 | 50 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 52 | 60 | 84 | 124 | 135 | 148 | 168 | 190 | 126 | 140 | 152 | 160 | 222 |
| 3. | Участие в соревнованиях | 6 | 8 | 9 | 24 | 26 | 30 | 34 | 38 | 84 | 92 | 100 | 100 | 134 |
| 4. | Техническая подготовка | 78 | 94 | 124 | 368 | 400 | 424 | 487 | 546 | 662 | 728 | 796 | 822 | 1090 |
| 5. | Тактическая подготовка | 3 | 4 | 5 | 7 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 17 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 3 | 4 | 5 | 7 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 17 |
| 7. | Психологическая подготовка | 3 | 4 | 5 | 7 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 17 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 6 | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | 5 | 6 | 6 | 7 | 9 |
| 10. | Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | 6 | 6 | 7 | 6 | 8 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | 3 | 4 | 20 | 22 | 24 | 28 | 32 | 37 | 41 | 44 | 45 | 62 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 3 | 4 | 5 | 20 | 23 | 25 | 29 | 33 | 36 | 40 | 45 | 46 | 61 |
| Всего часов в год | | 260 | 312 | 416 | 624 | 676 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1144 | 1248 | 1248 | 1664 |