

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о.директора
МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»

Е.А.Немихина

« 02 » 09 2024г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по художественной гимнастике (девочки)

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Костомукшского 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	14
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	