



Годовой учебный план

**по программе спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»
 на 2019-2020 учебный год**

№ п/п	Наименование предметных областей	Этапы подготовки										
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства			
		Год обучения										
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	Весь период
		Количество часов в неделю										
		6	6	12	14	16	16	18	24	26	26	32
1	Общая физическая подготовка	187	176	143	168	166	158	178	125	135	121	150
2	Специальная физическая подготовка	75	82	150	174	176	176	197	238	258	258	300
3	Техническая подготовка	26	30	138	160	202	210	234	200	216	216	183
4	Тактическая подготовка	0	0	26	30	40	40	47	75	81	81	183
5	Теоретическая подготовка	12	12	62	72	74	74	84	124	135	135	100
6	Контрольные испытания, участие в соревнованиях	12	12	80	94	124	124	140	287	311	311	382
7	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	75	81	81	100
8	Восстановительные мероприятия	0	0	25	30	50	50	56	124	135	149	266
Всего часов за 52 недели		312	312	624	728	832	832	936	1248	1352	1352	1664

Главный специалист
 отделения спортивной
 и художественной гимнастики

О.Ю. Плешкова