

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО
 СШОР № 10 «Олимп»
 _____ А.В. Степанов
 «30» декабря 2022 г.

**Годовой учебный план
 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
 по виду спорта «Художественная гимнастика»
 на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Наименование предметных областей	Этапы подготовки											
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		Год обучения											
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	Весь период
		Недельная нагрузка в часах (астрономические часы)											
		5	6	6	12	12	12	14	14	20	20	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (астрономические часы)											
		2			3					4			4
		Наполняемость групп (человек)											
		12-20			5-10					2-6			1-5
1	Общая физическая подготовка	104	125	125	62	62	62	73	73	43	43	43	25
2	Специальная физическая подготовка	57	69	69	125	125	125	146	146	156	156	156	125
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	6	25	25	25	29	29	105	105	105	100
4	Техническая подготовка	78	94	94	349	349	349	408	408	582	582	582	836
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	9	9	19	19	19	22	22	42	42	42	37
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	22	22	22	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	8	9	9	44	44	44	50	50	90	90	90	100
Всего часов за 52 недели		260	312	312	624	624	624	728	728	1040	1040	1040	1248

Старший инструктор-методист
 отделения спортивной
 и художественной гимнастики,
 отделения стрельбы из лука

О.В. Жулина