



Директор МБУДО СШ №10 Челябинска

Годовой план-график многолетней подготовки по виду спорта "художественная гимнастика" (в часах)
на 2024 учебно-тренировочный год (52 недели)

№	Вид подготовки	НП		ТЭ					ССМ			ВСМ
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
1	Теоретическая подготовка	4	6	10	12	12	14	14	16	18	20	20
2	Общая физическая подготовка	174	174	150	192	192	224	224	136	150	162	162
3	Специальная физическая подготовка	78	154	154	194	194	238	238	282	292	300	300
4	Техническая подготовка (ИВС)	28	38	166	205	205	256	256	294	306	324	324
5	Тактическая подготовка	2	2	12	16	16	18	18	22	24	30	32
6	Хореография и акробатика	24	40	126	155	155	180	180	250	310	364	358
7	Психологическая подготовка	2	2	6	6	6	6	6	10	12	14	16
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	30	32	34	36

9	Общее кол-во часов в год	312	416	624	780	780	936	936	1040	1144	1248	1248
10	Кол-во часов в неделю	6	8	12	15	15	18	18	20	22	24	24
11	Кол-во тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	5	6	6	6	6	6	7