



Директор МБУДО СШ "Гармония" г. Челябинска
В.В. Алукина

Годовой план-график многолетней подготовки по виду спорта "эстетическая гимнастика" (в часах)
на 2026 учебно-тренировочный год (52 недели)

№	Вид подготовки	НП			УТ					ССМ			ВСМ
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
1	Общая физическая подготовка	219	219	219	149	149	149	173	173	220	220	220	260
2	Специальная физическая подготовка	47	47	47	180	180	180	210	210	220	220	220	260
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	19	19	19	22	22	64	64	64	78
4	Техническая подготовка	32	32	32	206	206	206	241	241	336	336	336	410
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	50	50	50	59	59	136	136	136	164
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	7	7	7	8	8	32	32	32	38
7	Медицинские и восстановительные мероприятия	6	6	6	13	13	13	15	15	32	32	32	38

9	Общее кол-во часов в год	312	312	312	624	624	624	728	728	1040	1040	1040	1248
10	Кол-во часов в неделю	6	6	6	12	12	12	14	14	20	20	20	24
11	Кол-во тренировочных занятий в неделю	3	3	3	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6	6	6	6	6-8