



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

Годовой план-график многолетней подготовки по виду спорта "художественная 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	132	132	132	60	60	60	58	58	40	40	40	18
2	Специальная физическая подготовка	60	60	60	142	142	142	150	150	132	132	132	180
3	Участие в спортивных соревнованиях	12	12	12	36	36	36	46	46	84	84	84	108
4	Техническая подготовка	84	84	84	324	324	324	400	400	652	652	652	786
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	12	24	24	24	28	28	36	36	36	42
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	18	18	18	18
7	Медицинские и восстановительные мероприятия	12	12	12	38	38	38	46	46	78	78	78	96
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	4	4	6	6	6	6	6	7