



Директор МБУДО «Центр спортивной гимнастики»
 В.В. Арушанян

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

№	Вид подготовки	НП			ТЭ			ОСМ			ВСМ
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	
1	Теоретическая подготовка	5	15	15	15	15	15	30	30	30	36
2	Общая физическая подготовка	212	140	140	144	144	144	218	242	242	262
3	Специальная физическая подготовка	47	94	94	187	187	187	218	242	242	262
4	Техническая подготовка (ИВС)	38	187	187	206	206	206	350	378	412	412
5	Тактическая подготовка	4	10	10	17	17	17	50	50	50	50
6	Психологическая подготовка	4	12	12	20	20	20	50	50	60	60
7	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	5	19	19	19	62	74	80	80
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	6	32	34	38	38
9	Восстановительные мероприятия	-	3	3	7	7	7	20	34	38	38
10	Тестирование и контроль	2	2	2	3	3	3	10	10	10	10
9	Общее кол-во часов в год	312	468	468	624	624	624	1040	1144	1248	1248
10	Кол-во часов в неделю	6	9	9	12	14	14	20	22	24	24
11	Кол-во тренировочных занятий в неделю	3-4	3-4	3-5	4-6	4-6	4-6	5-6	5-6		