

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
НП-2														
1.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	10	12	12	12	12	12	28	22	168
2.	Специальная физическая подготовка	14	15	12	14	10	13	13	14	14	13	16	20	168
3.	Техническая подготовка	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4			38
4.	Тактическая, теоритическая , психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
5.	Медицинские мероприятия, восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторско судейская практика	1	2	1	1	1	2	2	1	1				12
Итого часов:		34	36	32	34	26	34	34	34	34	32	44	42	416
Т -4, 5														
1.	Общая физическая подготовка	15	13	13	11	9	10	19	10	14	17	56	37	224
2.	Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	12	18	18	18	18	18	20	20	214
3.	Техническая подготовка	20	20	20	22	20	20	20	20	20	20	12	20	234
4.	Тактическая, теоритическая , психологическая подготовка	16	16	16	16	10	16	16	16	16	16		6	160
5.	Медицинские мероприятия, восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		6	56
6.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторско судейская практика	4	6	6	6	4	6	6	6	2	2			48
Итого часов:		78	78	78	78	60	75	84	75	75	78	88	89	936

168

168

38

20

10

12

416

224

214

234

160

56

48

936