

**Утверждено приказом  
от 14.08.2017г. №41**

**Учебный план**  
учебно-тренировочных занятий на 2017/2018 учебный год.  
(42-52 недели в году)

муниципального автономного учреждения дополнительного образования  
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1» г. Перми  
Отделение художественной гимнастики

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	Начальной специализации	Углубленной специализации		
Количество учебных часов в неделю	6	8	12	18	24	32
Теория	13	20	40	70	100	85
Общая физическая подготовка	40	40	70	90	90	170
Специальная физическая подготовка	20	30	56	80	203	330
Техническая подготовка (в т.ч. хореография и акробатика)	163	221	229	331	150	164
Тактическая подготовка	-	-	25	37	60	165
Медицинское обследование	справка	справка	по графику	по графику	по графику	по графику
Контрольные и переводные испытания	11	14	30	50	100	200
Инструкторская и судейская практика	-	-	6	6	55	85
Участие в соревнованиях и в показательных выступлениях	5	11	23	55	150	215
Восстановительные мероприятия	-	-	25	37	100	250
<b>Итого:</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>504</b>	<b>756</b>	<b>1008</b>	<b>1664</b>