|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| СОГЛАСОВАНпедагогическим советомПротокол № 1 от 09.01.2024г. | УТВЕРЖДЕНприказом МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска от «09» января 2024г. № 9 |

**Календарный учебный график**

**МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска**

**на 2024 учебный год**

1. **Продолжительность учебного года:**

Начало учебного года – 01.01.2024 г.

Окончание учебного года – 31.12.2024 г.

Начало учебных занятий – 09.01.2024 г.

 Учреждение организует работу с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта в течение всего календарного времени, рассчитанного на 52 недели, из них 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха и отдыха тренера-преподавателя; с обучающимися по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта в течение всего календарного времени, рассчитанного на 46 недель.

|  |
| --- |
| Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта  |
| **Этап подготовки** | **Начало учебного года** | **Окончание учебного года** |
| Спортивно-оздоровительный (СО) этап для групп ОФП по спортивной гимнастике | 01.08.2024г. | 30.06.2024г. |
| Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта: *спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спорт ЛИН (спортивная дисциплина – спортивная гимнастика)* |
| **Этап подготовки** | **Начало учебного года** | **Окончание учебного года** |
| Этап начальной подготовки (НП) | 09.01.2024г. | 31.12.2024г. |
| Учебно-тренировочный этап (СС) | 09.01.2024г. | 31.12.2024г. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 09.01.2024г. | 31.12.2024г. |
| Этап высшего спортивного мастерства | 09.01.2024г. | 31.12.2024г. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы образовательного процесса** | **СОЭ для групп ОФП по спортивной гимнастике** | **НП** | **УТЭ(СС)** | **ССМ** | **ВСМ** |
| Начало учебного года | 01 августа | 09 января | 09 января | 09 января | 09 января |
| Продолжительность учебного года | 46 недель | 52 недели | 52 недели | 52 недели | 52 недели |
| Продолжительность учебной недели | Шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и этапу спортивной подготовки) |
| Продолжительность занятия | 1 час | 2 часа | 3 часа | 4 часа | 4 часа |
| Промежуточная и итоговая аттестация | - | Сдача контрольно-переводных нормативов – октябрь, ноябрь |
| Окончание учебного года | 30 июня | 31 декабря | 31 декабря | 31 декабря | 31 декабря |
| Каникулы зимние, летние | Отдых | Учебно-тренировочные занятия проводятся в условиях оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам. |

1. **Регламент образовательного процесса**.

 Режим функционирования Учреждения устанавливается шестидневный, продолжительность ежедневных занятий регламентируется этапом подготовки.

 Количество учебных часов в неделю в группах по этапу подготовки составляет:

 *- спортивно-оздоровительный этап для групп ОФП по спортивной гимнастике – 2 часа*

*Отделение спортивной гимнастики*

 - этап начальной подготовки до года – 4,5-6 часов;

 - этап начальной подготовки свыше года – 6-8 часов;

 - учебно-тренировочный этап (СС) до трех лет – 10-14 часов;

 - учебно-тренировочный этап (СС) свыше трех лет – 14-18 часов;

 - этап совершенствования спортивного мастерства – 18-24 часа;

 - этап высшего спортивного мастерства – 24-32 часа

*Отделение художественной гимнастики*

 - этап начальной подготовки до года – 4,5-6 часов;

 - этап начальной подготовки свыше года – 6-8 часов;

 - учебно-тренировочный этап (СС) до трех лет – 12-14 часов;

 - учебно-тренировочный этап (СС) свыше трех лет – 14-18 часов;

 - этап совершенствования спортивного мастерства – 20-24 часа;

 - этап высшего спортивного мастерства – 24-32 часа

*Отделение спортивной акробатики*

 - этап совершенствования спортивного мастерства – 16-18 часов;

 - этап высшего спортивного мастерства – 18-24 часа

*Отделение спорта ЛИН (спортивная дисциплина - спортивная гимнастика)*

 - учебно-тренировочный этап (СС) до трех лет – 10-12 часов;

 - этап совершенствования спортивного мастерства – 20-24 часа;

 - этап высшего спортивного мастерства – 24-28 часов

**III. Режим занятий.**

 Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска.

 Продолжительность одного часа учебного занятия – астрономический час (60 минут). Продолжительность одного занятия в группах общей физической подготовки по спортивной гимнастике не превышает одного астрономического часа. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не превышает двух астрономических часов. Продолжительность одного занятия в учебно-тренировочных группах не превышает трех астрономических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятий в неделю. Продолжительность одного занятия в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не превышает четырех астрономических часов. Учебные нагрузки обучающихся не превышают предельно допустимых норм.

1. **Промежуточная аттестация.**
2. Промежуточная аттестация по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится в ноябре-декабре в форме оценки уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Промежуточная аттестация по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта проводится по формам, предусмотренным программой.
3. **Родительские собрания.**

 Проводятся на отделениях по видам спорта по усмотрению тренеров-преподавателей не реже двух раз в год.

**V. Режим работы.**

 - административных работников – 40 часов в неделю (с 08.00 до 17.00, обед с 12.00 до 12.45);

 - тренеров-преподавателей – согласно тарификации и утвержденному расписанию занятий.

 Режим работы школы для обучающихся

 • в возрасте до 15 лет проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов;

 • в возрасте от 16-18 лет занятия могут проводиться до 21.00 часа.

 Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные. Кроме всеобщих праздничных дней.

**Календарный учебный график на 46 недель спортивно-оздоровительного этапа для групп ОФП по спортивной гимнастике**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Распределение нагрузки по месяцам учебного года | Итого часов по разделам |
| VIII | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI |
| 1 | Теоретическаяподготовка | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 2 |  |  |  | 1 | 6 |
| 2 | Общая физическаяподготовка | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 29 |
| 3 | Специальная физическаяподготовка | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 29 |
|  4 |  Техническаяподготовка |  | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 25 |
|  5 | Участие в соревнованиях (открытыеуроки) |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 3 |
| Итого часов | 5 | 9 | 10 | 9 | 8 | 7 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 92 |

**Календарный учебный график на 52 недели учебно-тренировочных занятий, этап НП - 1 года обучения, спортивная гимнастика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки  | Распределение нагрузки по месяцам учебного года | Итого часов по разделам |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 9 | 11 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 89 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 51 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 1 |  |  | 2 | 5 |
|  4 | Техническая подготовка  | 12 | 12 | 17 | 12 | 15 | 12 | 5 | 12 | 16 | 12 | 16 | 12 | 153 |
|  5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 5 |
| 6 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 3 |  |  | 1 | 1 |  | 9 |
| Итого часов | 20 | 25 | 29 | 23 | 30 | 26 | 27 | 24 | 29 | 25 | 28 | 26 | 312 |

**Календарный учебный график на 52 недели учебно-тренировочных занятий, этап НП - 2 года обучения, спортивная гимнастика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки  | Распределение нагрузки по месяцам учебного года | Итого часов по разделам |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 87 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 104 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 1 |  |  | 2 | 5 |
|  4 | Техническая подготовка  | 16 | 16 | 16 | 16 | 18 | 16 | 16 | 16 | 16 | 18 | 18 | 18 | 200 |
|  5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 8 |
| 6 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Итого часов | 32 | 33 | 33 | 33 | 37 | 36 | 35 | 35 | 36 | 35 | 35 | 36 | 416 |

**Календарный учебный график на 52 недели учебно-тренировочных занятий, УТЭ (СС) – 1,2,3 года обучения, спортивная гимнастика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки  | Распределение нагрузки по месяцам учебного года | Итого часов по разделам |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 7 | 9 | 8 | 5 | 4 | 4 | 4 | 60 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 14 | 22 | 20 | 14 | 10 | 10 | 10 | 150 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 | 2 |  | 2 | 8 |
|  4 | Техническая подготовка  | 23 | 23 | 23 | 25 | 25 | 20 | 10 | 10 | 23 | 30 | 30 | 33 | 275 |
|  5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 5 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  |  |  | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 |  |  | 1 |  | 12 |
| Итого часов | 38 | 39 | 40 | 42 | 43 |  45 | 44 | 40 | 45 | 47 | 47 | 50 | 520 |

**Календарный учебный график на 52 недели учебно-тренировочных занятий, УТЭ (СС) – 4,5 года обучения, спортивная гимнастика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки  | Распределение нагрузки по месяцам учебного года | Итого часов по разделам |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 9 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 77 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 18 | 20 | 21 | 15 | 15 | 15 | 13 | 182 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 | 2 |  | 2 | 10 |
|  4 | Техническая подготовка  | 30 | 34 | 34 | 43 | 39 | 30 | 20 | 24 | 39 | 42 | 38 | 34 | 407 |
|  5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  |  | 1 | 3 | 2 | 2 |  |  | 1 | 4 | 4 | 3 | 2 | 22 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 |  |  | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 15 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 15 |
| Итого часов | 50 | 57 | 61 | 66 | 65 | 59 | 52 | 55 | 68 | 71 | 65 | 59 | 728 |

**Календарный учебный график на 52 недели учебно-тренировочных занятий, этап ССМ, спортивная гимнастика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки  | Распределение нагрузки по месяцам учебного года | Итого часов по разделам |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 9 | 9 | 8 | 5 | 4 | 5 | 5 | 68 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 21 | 23 | 23 | 20 | 20 | 29 | 29 | 26 | 23 | 20 | 20 | 20 | 274 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях  |  | 2 | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 | 2 |  | 2 | 12 |
|  4 | Техническая подготовка  | 33 | 43 | 53 | 49 | 48 | 27 | 27 | 43 | 50 | 49 | 48 | 48 | 518 |
|  5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | 1 | 2 | 4 | 4 | 2 |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 3 | 28 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  | 2 | 2 | 3 | 2 | 18 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1  | 1 | 1 | 1 | 18 |
| Итого часов | 63 | 78 | 89 | 80 | 79 |  68 | 68 | 80 | 87 | 82 | 81 | 81 | 936 |

**Календарный учебный график на 52 недели учебно-тренировочных занятий, этап ВСМ, спортивная гимнастика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки  | Распределение нагрузки по месяцам учебного года | Итого часов по разделам |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 9 | 9 | 8 | 4 | 3 | 3 | 3 | 58 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 24 | 29 | 24 | 24 | 29 | 36 | 38 | 36 | 27 | 27 | 27 | 29 | 350 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях  |  | 2 | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 | 2 |  | 2 | 12 |
|  4 | Техническая подготовка  | 47 | 67 | 67 | 67 | 57 | 37 | 37 | 57 | 58 | 67 | 67 | 57 | 685 |
|  5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 52 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  | 6 | 5 | 5 | 5 | 50 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 41 |
| Итого часов | 84 | 117 | 112 | 110 | 107 | 88 | 89 | 106 | 106 | 113 | 111 | 105 | 1248 |

**Календарный учебный график на 52 недели учебно-тренировочных занятий, этап НП - 1 года обучения, художественная гимнастика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки  | Распределение нагрузки по месяцам учебного года | Итого часов по разделам |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 11 | 10 | 8 | 7 | 7 | 7 | 88 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 51 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  | 2 | 6 |
|  4 | Техническая подготовка  | 12 | 12 | 17 | 12 | 15 | 12 | 5 | 7 | 16 | 17 | 16 | 12 | 153 |
|  5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 5 |
| 6 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 3 |  |  | 1 | 1 |  | 9 |
| Итого часов | 20 | 24 | 29 | 23 | 30 | 23 | 27 | 22 | 30 | 30 | 28 | 26 | 312 |

**Календарный учебный график на 52 недели учебно-тренировочных занятий, этап НП – 2,3 года обучения, художественная гимнастика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки  | Распределение нагрузки по месяцам учебного года | Итого часов по разделам |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 8 | 10 | 10 | 7 | 7 | 7 | 7 | 82 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 104 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 |  | 2 | 10 |
|  4 | Техническая подготовка  | 16 | 16 | 16 | 16 | 24 | 16 | 10 | 10 | 16 | 24 | 18 | 18 | 200 |
|  5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 8 |
| 6 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Итого часов | 31 | 32 | 32 | 30 | 40 | 38 | 31 | 31 | 37 | 41 | 35 | 36 | 416 |

**Календарный учебный график на 52 недели учебно-тренировочных занятий, УТЭ (СС) – 1,2,3 года обучения, художественная гимнастика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки  | Распределение нагрузки по месяцам учебного года | Итого часов по разделам |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 9 | 10 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 77 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 13 | 14 | 14 | 12 | 12 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 | 13 | 178 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях  |  |  | 2 |  | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 |  | 4 | 14 |
|  4 | Техническая подготовка  | 33 | 36 | 34 | 38 | 49 | 20 | 20 | 34 | 34 | 37 | 48 | 39 | 422 |
|  5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  |  | 1 | 3 | 2 | 2 |  |  | 1 | 4 | 4 | 3 | 2 | 22 |
| 6 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 15 |
| Итого часов | 52 | 58 | 60 | 58 | 71 | 54 | 53 | 57 | 62 | 65 | 73 | 65 | 728 |

**Календарный учебный график на 52 недели учебно-тренировочных занятий, УТЭ (СС) – 4,5 года обучения, художественная гимнастика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки  | Распределение нагрузки по месяцам учебного года | Итого часов по разделам |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 9 | 18 | 17 | 5 | 4 | 5 | 5 | 86 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 21 | 20 | 20 | 20 | 20 | 29 | 29 | 26 | 23 | 20 | 20 | 20 | 268 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях  |  | 2 | 2 |  | 4 | 2 |  |  | 2 | 2 |  | 4 | 18 |
|  4 | Техническая подготовка  | 33 | 43 | 48 | 54 | 48 | 37 | 27 | 33 | 45 | 49 | 53 | 48 | 518 |
|  5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | 1 | 2 | 4 | 4 | 2 |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 3 | 28 |
| 6 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1  | 1 | 1 | 1 | 18 |
| Итого часов | 62 | 73 | 79 | 83 | 79 | 80 | 77 | 79 | 80 | 80 | 83 | 81 | 936 |

**Календарный учебный график на 52 недели учебно-тренировочных занятий, этап ССМ, художественная гимнастика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки  | Распределение нагрузки по месяцам учебного года | Итого часов по разделам |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 9 | 9 | 8 | 4 | 3 | 3 | 3 | 56 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 21 | 23 | 23 | 20 | 15 | 20 | 34 | 31 | 23 | 14 | 20 | 20 | 264 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях  |  | 2 | 4 |  | 4 | 2 |  |  | 2 | 4 | 2 | 4 | 24 |
|  4 | Техническая подготовка  | 33 | 53 | 58 | 64 | 58 | 37 | 27 | 33 | 55 | 59 | 63 | 58 | 598 |
|  5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | 3 | 5 | 5 | 6 | 6 |  |  |  | 6 | 5 | 5 | 5 | 46 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |  |  | 2 | 3 | 3 | 3 | 24 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 28 |
| Итого часов | 62 | 91 | 98 | 98 | 91 | 74 | 74 | 76 | 94 | 90 | 98 | 94 | 1040 |

**Календарный учебный график на 52 недели учебно-тренировочных занятий, этап ВСМ, художественная гимнастика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки  | Распределение нагрузки по месяцам учебного года | Итого часов по разделам |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 9 | 9 | 8 | 3 | 2 | 2 | 2 | 46 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 24 | 29 | 24 | 24 | 29 | 36 | 43 | 36 | 27 | 27 | 27 | 29 | 355 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях  | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 |  |  | 2 | 4 | 2 | 4 | 28 |
|  4 | Техническая подготовка  | 44 | 67 | 67 | 67 | 57 | 37 | 37 | 57 | 58 | 67 | 67 | 53 | 678 |
|  5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |  | 6 | 6 | 6 | 4 | 50 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 |  |  |  | 6 | 5 | 5 | 5 | 47 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 8 | 7 | 3 | 3 | 3 | 3 | 44 |
| Итого часов | 83 | 115 | 111 | 109 | 106 | 88 | 97 | 108 | 105 | 114 | 112 | 100 | 1248 |

**Календарный учебный график на 52 недели учебно-тренировочных занятий, этап ССМ, спортивная акробатика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки  | Распределение нагрузки по месяцам учебного года | Итого часов по разделам |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 9 | 18 | 21 | 5 | 4 | 5 | 5 | 90 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 14 | 20 | 18 | 18 | 15 | 20 | 40 | 37 | 20 | 14 | 18 | 18 | 252 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях  |  | 2 | 4 |  | 4 | 2 |  |  | 2 | 2 |  | 4 | 20 |
|  4 | Техническая подготовка  | 33 | 43 | 48 | 49 | 43 | 37 | 20 | 22 | 45 | 49 | 43 | 48 | 480 |
|  5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | 1 | 4 | 4 | 6 | 6 |  |  |  | 6 | 4 | 4 | 3 | 38 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 | 3 | 20 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 7 | 7 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 36 |
| Итого часов | 56 | 78 | 82 | 81 | 76 | 77 | 85 | 85 | 82 | 77 | 74 | 83 | 936 |

**Календарный учебный график на 52 недели учебно-тренировочных занятий, этап ВСМ, спортивная акробатика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки  | Распределение нагрузки по месяцам учебного года | Итого часов по разделам |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 9 | 18 | 21 | 5 | 4 | 5 | 5 | 90 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 14 | 20 | 18 | 18 | 15 | 20 | 40 | 37 | 20 | 14 | 18 | 18 | 252 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях  |  | 2 | 4 |  | 4 | 2 |  |  | 2 | 2 |  | 4 | 20 |
|  4 | Техническая подготовка  | 33 | 43 | 48 | 49 | 43 | 37 | 20 | 22 | 45 | 49 | 43 | 48 | 480 |
|  5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | 1 | 4 | 4 | 6 | 6 |  |  |  | 6 | 4 | 4 | 3 | 38 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 | 3 | 20 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 7 | 7 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 36 |
| Итого часов | 56 | 78 | 82 | 81 | 76 | 77 | 85 | 85 | 82 | 77 | 74 | 83 | 936 |

**Календарный учебный график на 52 недели учебно-тренировочных занятий, УТЭ (СС) – 1,2,3 года обучения, спорт ЛИН (спортивная дисциплина – спортивная гимнастика)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки  | Распределение нагрузки по месяцам учебного года | Итого часов по разделам |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 20 | 20 | 9 | 9 | 9 | 9 | 128 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 5 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 14 | 15 | 7 | 6 | 7 | 6 | 93 |
| 3 | Техническая подготовка  | 15 | 17 | 18 | 21 | 21 | 19 | 8 | 8 | 21 | 21 | 19 | 18 | 206 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 4 |
| 5 | Психологическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 7 | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 4 | 4 | 5 | 55 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 31 |
| 7 | Участие в спортивных соревнованиях |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  | 4 |  |  | 2 | 10 |
| 8 | Интегральная подготовка | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 32 |
| 9 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 9 | 10 | 6 | 5 | 5 | 4 | 65 |
| Итого часов | 36 | 47 | 50 | 55 | 53 | 52 | 57 | 60 | 62 | 52 | 50 | 50 | 624 |

**Календарный учебный график на 52 недели учебно-тренировочных занятий, этап ССМ, спорт ЛИН (спортивная дисциплина – спортивная гимнастика)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки  | Распределение нагрузки по месяцам учебного года | Итого часов по разделам |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 10 | 25 | 25 | 10 | 15 | 15 | 10 | 180 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 12 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 28 | 26 | 16 | 16 | 16 | 16 | 210 |
| 3 | Техническая подготовка  | 48 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 20 | 20 | 54 | 54 | 54 | 54 | 574 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |  |  | 4 | 3 | 4 | 3 | 32 |
| 5 | Психологическая подготовка | 3 | 7 | 7 | 9 | 9 | 9 | 2 | 2 | 9 | 9 | 7 | 7 | 80 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 38 |
| 7 | Участие в спортивных соревнованиях |  | 2 |  |  | 4 | 4 |  |  | 4 |  |  | 2 | 16 |
| 8 | Интегральная подготовка | 2 | 3 | 3 | 6 | 3 | 6 |  |  | 5 | 4 | 3 | 3 | 38 |
| 9 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 11 | 11 | 9 | 6 | 6 | 5 | 80 |
| Итого часов | 83 | 109 | 106 | 112 | 114 |  111 | 90 | 88 | 113 | 110 | 108 | 104 | 1248 |

**Календарный учебный график на 52 недели учебно-тренировочных занятий, этап ВСМ, спорт ЛИН (спортивная дисциплина – спортивная гимнастика)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки  | Распределение нагрузки по месяцам учебного года | Итого часов по разделам |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 10 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 25 | 25 | 10 | 10 | 10 | 10 | 160 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 14 | 20 | 18 | 18 | 15 | 20 | 40 | 37 | 20 | 14 | 18 | 18 | 252 |
| 3 | Техническая подготовка  | 52 | 72 | 72 | 72 | 73 | 72 | 22 | 22 | 72 | 72 | 72 | 72 | 745 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  | 4 | 4 | 4 | 3 | 35 |
| 5 | Психологическая подготовка | 4 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 | 2 | 2 | 9 | 9 | 7 | 7 | 82 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 2 | 3 | 3 | 4 | 40 |
| 7 | Участие в спортивных соревнованиях |  | 4 |  |  | 4 | 4 |  |  | 4 |  |  | 4 | 20 |
| 8 | Интегральная подготовка | 2 | 3 | 3 | 6 | 3 | 6 |  |  | 5 | 4 | 3 | 3 | 38 |
| 9 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль  | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 13 | 13 | 9 | 6 | 6 | 5 | 84 |
| Итого часов | 90 | 133 | 128 | 128 | 127 | 133 | 107 | 104 | 135 | 122 | 123 | 126 | 1456 |