

СОГЛАСОВАН
педагогическим советом
Протокол № 1
от 13.02.2026г.

УТВЕРЖДЕН
приказом МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ»
по спортивной гимнастике»
г. Челябинска
от «16» февраля 2026г. № 29

Календарный учебный график

МБУ ДО «СШОР «ЧТЗ» по спортивной гимнастике» г. Челябинска на 2026 учебный год

I. Продолжительность учебного года:

Начало учебного года – 01.01.2026 г.

Окончание учебного года – 31.12.2026 г.

Начало учебных занятий – 12.01.2026 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 48 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	01.08.2026г.	30.06.2027г.
Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта: <u>спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спорт ЛИН (спортивная дисциплина – спортивная гимнастика)</u>		
Этап подготовки	Начало учебного года	Окончание учебного года
Этап начальной подготовки (НП)	12.01.2026г.	31.12.2026г.

Учебно-тренировочный этап (СС)	12.01.2026г.	31.12.2026г.
Этап совершенствования спортивного мастерства	12.01.2026г.	31.12.2026г.
Этап высшего спортивного мастерства	12.01.2026г.	31.12.2026г.

Этапы образовательного процесса	СОЭ для групп ОФП по спортивной гимнастике	НП	УТЭ(СС)	ССМ	ВСМ
Начало учебного года	01 августа	12 января	12 января	12 января	12 января
Продолжительность учебного года	48 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.			

II. 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 – 6-10 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 – 22-32 часа

Отделение спортивной акробатики

- учебно-тренировочный этап (СС) до трех лет – 10-12 часов;
- 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) свыше трех лет – 14-16 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 занятиях 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.

III. Промежуточная аттестация.

1. 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.

IV. 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 48 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	Теоретическая подготовка	1				1	1	2				1	6
2	Общая физическая подготовка	2	4	4	2	2	2	3	3	2	2	3	29
3	Специальная физическая подготовка	2	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	29
4	Техническая подготовка		2	3	4	3	1	2	2	3	3	2	25
5	Участие в соревнованиях (открытые уроки)				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	16	16	16	16	24	16	10	10	16	24	18	18	200

	подготовка													
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, УТЭ (СС) – 1,2,3 года обучения, 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	11	13	13	13	13	13	20	20	13	13	13	13	168
2	Специальная физическая подготовка	12	15	15	14	14	15	20	25	15	14	15	14	188
3	Участие в спортивных соревнованиях					2	2			4			2	10
4	Техническая подготовка	15	17	18	21	21	19	8	8	21	21	19	18	206
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка			1	1					1	1			4
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	3	4	4	2	2	2	2	28
Итого часов		40	49	51	53	54	54	52	57	58	53	51	52	624

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 раздел ам
		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 раздел ам
		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