Учебный план подготовки на 44 недели учебно-тренировочных занятий (в часах)

№ п/п	Вид занятия	Период обучения (3 ч. в нед.)	
		теория	практика
1	Организационное занятие. Техника безопасности при занятиях художественной гимнастикой.	1	
	Техника выполнения упражнений в художественной гимнастике, терминология.	3	
	Правила соревнований по художественной гимнастике.	1	
2	Упражнения на развитие гибкости.		40
3	Упражнения на развитие ловкости и координации.		30
4	Упражнения на формирование осанки.		25
5	Акробатические упражнения.		30
6	Тестирование физической подготовки (контрольные нормативы).		2
	ИТОГО	5	127
	ИТОГО	**132**	