Календарно-тематический план работы по художественной гимнастике (групповые упражнения).

№	Содержание занятий	Нагрузка, ч. в неделю				
		1год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5год обучения
		3ч	3ч	4ч	6ч	6ч
1.	**Теоретическая подготовка**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**
2.	**Практические занятия**	**112**	**112**	**152**	**228**	**228**
2.1	Общая физическая подготовка	22	22	30	60	60
2.2	Специальная физическая подготовка	22	22	30	60	60
2.3	Техническо-тактическая подготовка	68	68	92	108	108
3.	**Работа по индивидуальным планам**	**38**	**38**	**50**	**78**	**78**
3.1	Общая физическая подготовка	8	8	10	22	22
3.2	Специальная физическая подготовка	8	8	10	20	20
3.3	Техническо-тактическая подготовка	22	22	30	36	36
4	**Психологическая подготовка**	В учебно-тренировочном процессе				
5	**Участие в соревнованиях**	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий				
6	**Медицинское обследование**	В течении всего периода обучения				
	Всего часов	**156**	**156**	**208**	**312**	**312**