

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник УФиС
Исполнительного комитета
г. Набережные Челны

_____/Р.М. Насрединов/

« ____ » _____ 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО
«СШ «Комсомолец»

_____/Е.Ю. Сенаторова /

« ____ » _____ 2023 г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
города Набережные Челны
«Спортивная школа «Комсомолец»
на 2023/2024 учебно-тренировочный год

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБУ «ЦРС»

_____/Е.В. Агаркова

Составитель:

заместитель директора
МАУДО «СШ «Комсомолец»

_____/Т.Ф.Хусаинова/

г. Набережные Челны
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной деятельностью МАУДО «СШ «Комсомолец» является реализация программ спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, художественная гимнастика.

Нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 30 апреля 2021 года №127-ФЗ, на 24 июня 2023 года №272-ФЗ);
- закон Республики Татарстан от 08.10.2008 года № 99-ЗРТ «О физической культуре и спорте» (с изменениями от 29 апреля 2022 года);
- Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан «Об условиях оплаты труда работников государственных физкультурных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва в Республики Татарстан» от 25.09.2018 № 853 (с изменениями от 30.11.2022 №1268, 17.07.2023 №846);
- «Конвенция о правах ребенка» и другие нормативные акты, касающиеся защиты прав и интересов детей;
- приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», (с изменениями на 7 июля 2022 года № 575);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями на 30 мая 2023 года №392);
- Устав учреждения;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», приказ Министерства спорта РФ №953 от 09.11.2022 г.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2022 года № 984;
- и другими нормативными актами.

Перечень программ:

- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, утверждена приказом МАУДО «СШ «Комсомолец» №182 от 17.08.2023 г.
- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, утверждена приказом МАУДО «СШ «Комсомолец» №182 от 17.08.2023 г.
- Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта спортивная гимнастика, утверждена приказом МАУДО «СШ «Комсомолец» №182 от 17.08.2023 г.

Учебно-тренировочный процесс по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на всех этапах проводится в соответствии с годовым тренировочным планом и рассчитан на 52 недели. Учебно-тренировочный процесс по дополнительной общеразвивающей программе рассчитан на 46 недель.

Основные формы учебно-тренировочного процесса

Основными формами учебно-тренировочного процесса по виду спорта спортивная гимнастика являются:

- учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- участие в учебно-тренировочных сборах в течение года и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- самостоятельная работа, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Основными формами тренировочного процесса по виду спорта художественная гимнастика являются:

- тренировочные занятия и теоретические занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- участие в учебно-тренировочных сборах в течение года и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- самостоятельная работа, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Этапы спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

Учебно-тренировочный план складывается из преемственно связанных между собой этапов:

- этап начальной подготовки (НП) – до 2 лет.
- учебно-тренировочный этап (УТГ) (этап спортивной специализации) – до 5 лет.
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – до 2 лет.

Этапы спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.

Учебно-тренировочный план складывается из преемственно связанных между собой этапов:

- этап начальной подготовки (НП) – 2-3 года.
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ) – 4-5 лет.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах НП-1 года – 6 часов недельной нагрузки, НП свыше года – 9 часов.

Задачами данного этапа являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- общие знания об антидопинговых правил;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП – учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах УТ до 2 лет с недельной нагрузкой 12-14 часов, и свыше 2 лет – с недельной нагрузкой 16-20 часов.

Характерной чертой этапа является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок.

Задачами данного этапа являются:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видами спорта «спортивная гимнастика», «художественная гимнастика»;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах учебно-тренировочного этапа;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах учебно-тренировочного этапа;
- овладение основами теоретических знаний по видам спорта «спортивная гимнастика», «художественная гимнастика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА – учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах ССМ до 2 лет с недельной нагрузкой 24-28 часов.

Основная задача этапа - максимальное использование учебно-тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП – учебно-тренировочный процесс осуществляется в СОГ- 4 часа недельной нагрузки.

Задачами данного этапа являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья; подготовка к отбору в группы начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

**Продолжительность занятий,
единица измерения времени 1 занятия**

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах (по 60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часа;
- на этапе начальной подготовки – 2 часа;
- на учебно-тренировочном этапе – 3 - 4 часа;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

**Основные виды и содержание спортивной подготовки по виду спорта
«спортивная гимнастика»**

1. Физическая подготовка включает:

- Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
- Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

Контрольно-нормативные мероприятия, которые проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного

выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

2.Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для каждого вида спорта.

3.Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций.

Учебно-тренировочный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст обучающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

4. Тактическая подготовка в спортивной гимнастике заключается в тактических правилах и приемах, которые применяются в зависимости от условий и обстановки соревнований (выбор варианта продолжения произвольной комбинации, построение произвольной комбинации и т.д.).

5.Самостоятельная работа включает в себя:

-Психологическую подготовку, которая предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

-Инструкторско-судейскую практику. Одной из задач СШ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на учебно-тренировочном этапе.

- Соревнования. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

- Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

Объем и содержание учебно-тренировочных программ распределены по количеству часов в неделю и представлены в виде таблиц (таблицы прилагаются).

Основные виды и содержание спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

1.Физическая подготовка включает:

-Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;

-Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

Контрольно-нормативные мероприятия, которые проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного

выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для каждого вида спорта.

3. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебно-тренировочный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст обучающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

4. Тактическая подготовка в художественной гимнастике заключается в тактических правилах и приемах, которые применяются в зависимости от условий и обстановки соревнований (выбор варианта продолжения комбинации, построение комбинации и т.д.).

5. Самостоятельная работа включает в себя:

- Психологическую подготовку, которая предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

- Соревнования. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

- Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

Объем и содержание учебно-тренировочных программ распределены по количеству часов в неделю и представлены в виде таблиц (таблицы прилагаются).

Основные виды и содержание спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «спортивная гимнастика»

- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка /акробатика и батутная подготовка, виды гимнастического многоборья/;
- Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- Соревновательная практика /контрольные соревнования/

Нормативы объема учебно-тренировочного процесса по виду спорта спортивная гимнастика

Этапный норматив	СО этап	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап ССМ
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	

Количество тренировок в неделю	2	3	4	6	6	6	6	6	9
Общее количество тренировок в год	92	156	208	312	312	312	312	312	468
Количество тренировочных часов в неделю	4	6	9	12	14	16	18	20	24
Общее количество часов в год	184	312	468	624	728	832	936	1040	1248

Нормативы объема тренировочного процесса по виду спорта художественная гимнастика

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	18
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	5	5	6	6
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	936	936
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	260	260	312	312

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7	6-10
Этап ССМ	Без ограничений	12	1-2

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов в годах	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	12-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной-специализации)	4-5	8	6-10

Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа, возраст лиц и количество лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта спортивная гимнастика

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	1	4	15

Вид спорта спортивная гимнастика

Этапы подготовки		Количество человек	Недельный объем (час)	Минимальный возраст обучающихся	Минимальные требования
		По пост. Каб. мин. РТ	По пост. Каб. мин. РТ		По ФССП
СО		15	4	4	-
ГНП	1 г.	12	6	6 лет	Шюн.
	2 г.	12	9		
УТГ	1 г.	10	12	7 лет	Юн.- II юн.
	2 г.	8	14		I юн. - III
	3 г.	6	16		III - II
	4 г.	6	18		II - I
	5 г.	6	20		I
ССМ	До года	2	24	12 лет	КМС

Вид спорта художественная гимнастика

Этапы подготовки	Количество человек	Недельный объем (час)	Минимальный возраст	Минимальные требования
------------------	--------------------	-----------------------	---------------------	------------------------

		По пост. Каб. мин. РТ	По пост. Каб. мин. РТ	обучающихся	По ФССП
ГНП	1 г.	15	6	6 лет	Пюн. - Шюн.
	2 г.	12	9		
УТГ	1 г.	10	12	8 лет	Юн.- Ш. II - III I -II I I - КМС
	2 г.	8	14		
	3 г.	6	16		
	4 г.	6	18		
	5 г.	6	18		

Для проведения занятий в группах на всех этапах спортивной подготовки, установленных режимом учебно-тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера-преподавателя может привлекаться дополнительно второй тренер-преподаватель, хореограф, акробат при условии одновременной работы с обучающимися. Оплата труда тренеру-преподавателю по смежным видам спорта не должна превышать половины размера от норматива оплаты труда предусмотренного для основного тренера-преподавателя. Во всех группах занятия могут проводиться с музыкальным сопровождением.

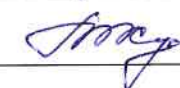
Виды подготовки как хореографическая, акробатическая, батутная – относятся к технической подготовке.

Этапы спортивной подготовки	Объем учебно-тренировочной нагрузки (в неделю)	Объем технической подготовки % (приложение №3 ФССП)	Количество тучебно-ренировочных часов (в неделю) для привлечения второго тренера-преподавателя
НП до года	6 часов	48-51	не более 2 часов
НП свыше года	9 часов	48-51	не более 4 часов
УТГ-1 год	12 часов	51-54	не более 6 часов
УТГ-2 год	14 часов	51-54	не более 7 часов
УТГ-3 год	16 часов	55-58	не более 8 часов
УТГ-4 год	18 часов	55-58	не более 9 часов
УТГ-5 год	20 часов	55-58	не более 10 часов
ССМ до года	24 часов	58-60	не более 12 часов
ССМ свыше года	28 часов	58-60	не более 14 часов


 «УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МАУДО «СШ «Комсомолец»
 Е.Ю.Сенаторова /
 2023 г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Учреждения МАУДО «СШ «Комсомолец» на 2023/2024 учебно-тренировочный год
по виду спорта спортивная гимнастика по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
в соответствии с федеральным стандартом на 52 недели

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)															Этап ССМ		
		1 г.о.			2 г.о.			1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.			4 г.о.			5 г.о.			1 г.о.		
		час	факт %	ФССП %	час	факт %	ФССП %	час	факт %	ФССП %	час	факт %	ФССП %	час	факт %	ФССП %	час	факт %	ФССП %	час	факт %	ФССП %	час	факт %	ФССП %
1	Общая физическая подготовка	92	29	27-30	90	19	17-20	78	12	10-13	90	12	10-13	32	4	4-7	40	4	4-7	42	4	4-7	26	2	2-4
2	Специальная физическая подготовка	56	18	15-18	130	28	25-28	186	29	27-30	214	29	27-30	208	25	25-30	234	25	25-30	260	25	25-30	300	24	24-26
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	1	1-2	4	1	1-3	10	2	2-4	12	2	2-4	66	8	8-12	72	8	8-12	80	8	8-12	148	12	12-14
4	Техническая подготовка	155	50	48-51	236	50	48-51	330	52	51-54	380	52	51-54	478	57	55-58	538	57	55-58	598	57	55-58	702	56	50-60
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	1	1-2	4	1	1-2	10	2	2-4	14	2	2-4	22	3	3-5	24	3	3-5	30	3	3-5	36	3	3-4
6	Инструкторская и судейская практика							4	1	1-3	6	1	1-3	13	1,5	2-4	14	1,5	2-4	15	1,5	2-4	18	1,5	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1	1-3	4	1	1-3	6	2	2-4	12	2	2-4	13	1,5	2-4	14	1,5	2-4	15	1,5	2-4	18	1,5	2-4
Общее количество часов в год		312	100		468	100		624	100		728	100		832	100		936	100		1040	100		1248	100	

Заместитель директора  Т.Ф. Хусаинова/


«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МАУДО
 «СПОРТИВНАЯ
 «КОМСОМОЛЕЦ»
 «СШ «Комсомолец»
 _____ / Е.Ю.Сенаторова /
 « ____ » _____ 2023 г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Учреждения МАУДО «СШ «Комсомолец» на 2023/2024 учебно-
тренировочный год
по виду спорта спортивная гимнастика по дополнительной
общеразвивающей программе на 46 недель

№ п/п	Виды подготовки	СОГ	
		час	факт %
1	Общая физическая подготовка	85	46
2	Специальная физическая подготовка	55	30
3	Техническая подготовка	36	20
4	Теоретическая подготовка	4	2
5	Участие в спортивных соревнованиях	4	2
	ИТОГО	184	100
	Количество часов в неделю	4	

Заместитель директора _____ /Т.Ф. Хусаинова/

**План-график
распределения часов тренировочной нагрузки по спортивной гимнастике
на спортивно-оздоровительном этапе**

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	85	8	8	8	8	8	8	8	8	9	8		4
Специальная физическая подготовка	55	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5
Техническая подготовка	36	3	4	3	4	4	1	4	3	4	3		3
Теоретическая подготовка	4		1		1	1		1					
Участие в спортивных соревнованиях	4						2				2		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	184	16	18	16	18	18	16	18	16	18	18		12

Заместитель директора



/Т.Ф. Хусаинова/

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по спортивной гимнастике
на этапе начальной подготовки первого года**

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	92	8	8	8	8	8	6	8	8	8	6	8	8
Специальная физическая подготовка	56	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5
Участие в спортивных соревнованиях	3						1		1	1			
Техническая подготовка	155	11	13	13	13	15	12	13	12	13	14	13	11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	1										1	1
Инструкторская и судейская практика													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1								1	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	312	26	26	26	26	28	24	26	26	28	24	26	26

Заместитель директора  /Т.Ф. Хусаинова/

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по спортивной гимнастике
на этапе начальной подготовки второго года**

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	90	8	7	7	8	8	7	8	7	8	7	8	7
Специальная физическая подготовка	130	10	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11
Участие в спортивных соревнованиях	4		1				1		1	1			
Техническая подготовка	236	19	20	20	20	20	18	20	19	20	20	20	20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	1	1									1	1
Инструкторская и судейская практика	-												
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4		1			1			1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	468	38	41	38	39	40	36	39	39	41	38	40	39

Заместитель директора  /Т.Ф. Хусаинова/

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по спортивной гимнастике
на учебно-тренировочном этапе первого года**

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	78	7	6	6	6	7	6	6	6	8	6	8	6
Специальная физическая подготовка	186	15	15	16	15	16	12	15	15	16	16	18	17
Участие в спортивных соревнованиях	10		2		2		2	2	2				
Техническая подготовка	330	29	27	28	28	28	27	27	27	27	27	27	28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	1		1		1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	4			1	1			1	1				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6		2				2			2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	624	52	52	52	52	52	50	52	52	54	50	54	52

Заместитель директора  /Т.Ф. Хусаинова/

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по спортивной гимнастике
на учебно-тренировочном этапе второго года**

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	90	7	7	8	7	8	8	8	8	8	7	8	6
Специальная физическая подготовка	214	18	18	18	16	18	18	18	18	18	18	18	18
Участие в спортивных соревнованиях	12		2		2		2	2	2	2			
Техническая подготовка	380	34	32	33	32	37	26	28	32	30	30	34	32
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Инструкторская и судейская практика	6				1		1	1	1	1	1		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12		2		1		2			2	1	2	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	90	60	62	60	60	64	58	58	62	62	58	64	60

Заместитель директора  /Т.Ф. Хусаинова/

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по спортивной гимнастике
на учебно-тренировочном этапе третьего года**

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	32	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2
Специальная физическая подготовка	208	18	18	18	17	21	17	17	17	17	16	18	14
Участие в спортивных соревнованиях	66	4	4	6	8	4	4	8	8	6	6	4	4
Техническая подготовка	478	40	41	40	38	41	40	37	38	43	37	42	41
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	3	3
Инструкторская и судейская практика	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	13		1			1	1	1	1	2	2	2	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	832	68	70	70	68	73	67	68	70	73	65	73	67

Заместитель директора  /Т.Ф. Хусаинова/

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по спортивной гимнастике
на учебно-тренировочном этапе четвертого года**

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	40	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4
Специальная физическая подготовка	234	20	18	19	19	20	20	20	20	20	18	20	20
Участие в спортивных соревнованиях	72	8	8	8	8	4	8	8	8	8	4		
Техническая подготовка	538	45	45	45	45	46	41	44	43	46	43	48	47
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	1	2	2	2	2	1	1	2	1	3	4	3
Инструкторская и судейская практика	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14		1			1	1	1	1	2	2	3	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	936	78	78	78	78	78	75	78	78	81	75	81	78

Заместитель директора  /Т.Ф. Хусаинова/

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по спортивной гимнастике
на учебно-тренировочном этапе пятого года**

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	42	4	4	3	3	4	4	2	4	4	2	4	4
Специальная физическая подготовка	260	21	22	22	22	22	22	19	22	22	22	22	22
Участие в спортивных соревнованиях	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
Техническая подготовка	598	50	50	50	50	53	45	50	50	50	42	56	52
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	15		1			1	1	1	1	2	3	3	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	1040	86	88	86	86	91	83	83	88	89	83	91	86

Заместитель директора  /Т.Ф. Хусаинова

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по спортивной гимнастике
на этапе совершенствования спортивного мастерства до года**

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	26	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2
Специальная физическая подготовка	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Участие в спортивных соревнованиях	148	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	4	4
Техническая подготовка	702	59	59	59	58	58	53	57	57	60	53	66	63
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
Инструкторская и судейская практика	18	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	1	1		1	1	1	1	1	1	2	4	4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	1248	104	104	104	104	104	100	104	104	108	100	108	104

Заместитель директора  /Т.Ф. Хусаинова/

Директор МАУДО «СШ «Комсомолец»

/Е.Ю.Сенаторова/

« » 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

1650095788

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Учреждения МАУДО «СШ «Комсомолец» на 2023/2024 учебно-тренировочный год

по виду спорта художественная гимнастика по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
в соответствии с федеральным стандартом на 52 недели

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)											
		1 г.о.			2 г.о.			1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.			5 г.о.		
		час	факт %	ФССП %	час	факт %	ФССП %	час	факт %	ФССП %	час	факт %	ФССП %	час	факт %	ФССП %	час	факт %	ФССП %
1	Общая физическая подготовка	109	35	35-45	163	35	35-45	56	9	6-10	54	7	6-10	50	6	6-10	54	6	6-10
2	Специальная физическая подготовка	64	20	16-24	92	19	16-24	112	18	18-26	138	19	18-26	168	20	18-26	186	20	18-26
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	3	2-4	14	3	2-4	31	5	3-7	36	5	3-7	41	5	3-7	46	5	3-7
4	Техническая подготовка	109	35	25-35	163	35	25-35	374	60	50-60	436	60	50-60	499	60	50-60	564	60	50-60
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	3	2-4	18	4	2-4	14	2	2-4	21	3	2-4	24	3	2-4	26	3	2-4
6	Инструкторская практика и судейская практика	-			-			-			-			-					
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	4	3-5	18	4	3-5	37	6	6-8	43	6	6-8	50	6	6-8	60	6	6-8
Общее количество часов в год		312	100		468	100		624	100		728	100		832	100		936	100	

Заместитель директора /Т.Ф. Хусаинова/

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по художественной гимнастике
на этапе начальной подготовки первого года**

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	109	9	9	9	9	10	8	10	9	9	9	9	9
Специальная физическая подготовка	64	6	6	5	5	6	5	5	5	5	5	6	5
Участие в спортивных соревнованиях	9			2	2		1		2	2			
Техническая подготовка	109	9	9	9	9	9	8	9	9	10	9	9	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	9	1	1			2	1	1		1		1	1
Инструкторская и судейская практика	0												
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	312	26	26	26	26	28	24	26	26	28	24	26	26

Заместитель директора  /Т.Ф. Хусаинова/

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по художественной гимнастике
на этапе начальной подготовки второго года**

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	163	13	14	13	13	13	13	14	14	14	14	14	14
Специальная физическая подготовка	92	8	8	7	8	8	7	7	7	8	8	8	8
Участие в спортивных соревнованиях	14		2	2	2	2		2	2	2			
Техническая подготовка	163	14	14	13	13	13	14	14	14	13	14	13	14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	18	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2
Инструкторская и судейская практика	-												
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	3	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	468	39	40	38	39	40	36	39	40	40	38	40	39

Заместитель директора  /Т.Ф. Хусаинова/

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по художественной гимнастике
на учебно-тренировочном этапе первого до года**

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	56	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5
Специальная физическая подготовка	112	10	9	9	9	10	9	9	9	10	8	10	10
Участие в спортивных соревнованиях	31		3	4	4		4	4	4	4	4		
Техническая подготовка	374	31	31	30	32	33	29	32	30	31	31	33	31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	14	2	1		1	2		1	1	1	1	2	2
Инструкторская и судейская практика	-												
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	37	3	3	3	3	4	2	4	3	3	2	4	3
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	624	51	51	51	54	54	48	54	51	54	51	54	51

Заместитель директора  /Т.Ф. Хусаинова/

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по художественной гимнастике
на учебно-тренировочном этапе второго года**

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	54	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	6
Специальная физическая подготовка	138	12	11	11	12	12	11	11	12	12	10	12	12
Участие в спортивных соревнованиях	36		4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	
Техническая подготовка	436	38	36	36	36	37	36	36	36	36	35	37	37
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	21	2	1	1	2	2		2	2	2	2	3	2
Инструкторская и судейская практика	-												
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	43	4	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	728	61	59	59	61	62	56	61	62	62	59	65	61

Заместитель директора  /Т.Ф. Хусаинова/

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по художественной гимнастике
на учебно-тренировочном этапе третьего года**

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	50	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	3
Специальная физическая подготовка	168	14	14	14	14	15	12	14	14	15	13	15	14
Участие в спортивных соревнованиях	41	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2
Техническая подготовка	499	42	42	42	41	42	40	41	41	43	40	43	42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2
Инструкторская и судейская практика	0												
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	50	4	4	3	3	5	5	4	5	5	3	5	4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	832	68	70	70	68	70	67	68	70	73	65	73	70

Заместитель директора  - /Т.Ф. Хусаинова/

**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по художественной гимнастике
на учебно-тренировочном этапе пятого года**

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	54	5	4	4	4	4	3	5	5	5	4	6	5
Специальная физическая подготовка	186	16	16	16	16	16	14	15	15	18	13	16	15
Участие в спортивных соревнованиях	46	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
Техническая подготовка	564	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
Инструкторская и судейская практика													
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	936	78	78	78	78	78	75	78	78	81	75	81	78

Заместитель директора  /Т.Ф. Хусаинова/