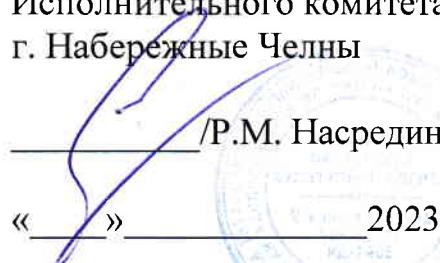
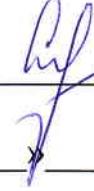


«СОГЛАСОВАНО»
Начальник УФиС
Исполнительного комитета
г. Набережные Челны


/Р.М. Насрединов/
«_» 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО
«СШ «Комсомолец»

/Е.Ю. Сенаторова/
«_» 2023 г.



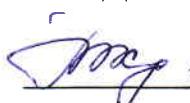
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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 Республике 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 правилах;
- 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 | |

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

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 учебно-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 | 24-2 |
| 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 | 12-1 |
| 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 | 50-6 |
| 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
«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 Жиганова /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 Хусаинова - 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 Хусаинова /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 Хусаинова /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 Хусаинова /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 | 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 Хусаинова /Т.Ф. Хусаинова/

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

СООБЩЕНИЕ О ПРОДОЛЖЕНИИ УЧРЕДИТЕЛЕМ УЧРЕДЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
 АДДИЦИОНАЛЬНОЕ УЧРЕДИТЕЛЕМ ВСТАВКА БОЛЕЕ ПОДРОБНОГО ПОДСЧЕТА ЧАСОВ ПОДГОТОВКИ
 КОМПЛЕКСНОГО УЧЕБНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
 ПО ВИДУ СПОРТА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

ФИЛ № 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 Хусаинова/ Т.Ф. Хусаинова/

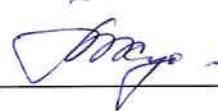
**План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по художественной гимнастике
на этапе начальной подготовки первого года**

| 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 Хусаинова /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 Хусаинова /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 Хусаинова /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 Хусаинова - 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 Хусаинова /Т.Ф. Хусаинова/