

Директор МАУ ДО СШ «Красная Горка»
«Утверждаю»



УТТ-3 (Фокина) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 3-й год
Недельная нагрузка - 14 астр. час.
Вид спорта - художественная гимнастика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	0.7	5	0.7	5	0.7	5	0.7	5	0.7	4	0.6	5	0.7	5	0.7	5	0.7	5	0.7	4	0.6	5	0.7	58	8
Специальная физическая подготовка (СФП)	14	2	15	2.1	14	2	15	2.1	14	2	14	2	15	2.1	15	2.1	15	2.1	14	2	14	2	15	2.1	174	24
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	4	0.6	3	0.5	4	0.6	4	0.6	3	0.5	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	3	0.5	3	0.5	4	0.6	44	6.1
Техническая подготовка (ТехП)	30	4.2	33	4.6	31	4.3	31	4.3	32	4.4	31	4.3	31	4.3	30	4.2	32	4.4	32	4.4	34	4.7	32	4.4	379	52.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	2	0.3	22	3.1
Медицинские, Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МивМ, ТИК)	5	0.7	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	5	0.7	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	51	7.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	60	8.3	62	8.6	60	8.3	62	8.6	60	8.3	58	8	62	8.6	60	8.3	62	8.6	60	8.3	60	8.3	62	8.6	728	100

Основной тренер-преподаватель Фокина О. С. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

Директор МАУ ДО «СПИЧ» Красная Горка»
«Утверждаю»



НП-2 (Фокина) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки – этап начальной подготовки, 2-й год

Недельная нагрузка – 6 астр. час.

Вид спорта – художественная гимнастика

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	3.6	11	3.6	10	3.3	10	3.3	12	3.9	12	3.9	10	3.3	10	3.3	12	3.9	11	3.6	16	5.2	13	4.2	138	44.3
Специальная физическая подготовка (СФП)	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	4	1.3	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	5	1.7	59	19
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	2	0.7					2	0.7					1	0.4	2	0.7									7	2.3
Техническая подготовка (ТехП)	8	2.6	8	2.6	7	2.3	8	2.6	7	2.3	6	2	8	2.6	8	2.6	7	2.3	8	2.6	3	1	6	2	84	27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (Такп, Теорп, ПП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	12	3.9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, и тестирование и контроль (Мибв, Тик)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	12	3.9
Всего кол-во астрономических часов в месяц	28	9	26	8.4	24	7.7	27	8.7	26	8.4	24	7.7	26	8.4	27	8.7	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	312	100

Основной тренер-преподаватель Фокина О. С. / _____ / _____ / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ / _____ / _____ / _____ /

Директор

МАУ ДОУ ЦСШ

«Утверждаю»
«Красная Горка»



УГГ-5 (Яшанина) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-й год
Недельная нагрузка - 16 астр. час.
Вид спорта - художественная гимнастика

Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов

Разделы подготовки	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август		Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	0.8	5	0.7	5	0.7	6	0.8	5	0.7	5	0.7	6	0.8	6	0.8	6	0.8	6	0.8	5	0.7	6	0.8	67	8.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	15	1.9	16	2	15	1.9	15	1.9	15	1.9	15	1.9	15	1.9	16	2	16	2	15	1.9	15	1.9	15	1.9	183	22
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	5	0.7	5	0.7	5	0.7	5	0.7	5	0.7	5	0.7	5	0.7	5	0.7	5	0.7	4	0.5	4	0.5	5	0.7	58	7
Техническая подготовка (ТехП)	35	4.3	36	4.4	38	4.6	4.6	4.6	37	4.5	36	4.4	38	4.6	33	4	39	4.7	36	4.4	40	4.9	34	4.1	440	52.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	3	0.4	2	0.3	2	0.3	2	0.3	3	0.4	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	26	3.2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МибМ, Тик)	5	0.7	5	0.7	5	0.7	5	0.7	5	0.7	4	0.5	5	0.7	5	0.7	5	0.7	5	0.7	4	0.5	5	0.7	58	7
Всего кол-во астрономических часов в месяц	69	8.3	69	8.3	70	8.5	71	8.6	70	8.5	67	8.1	71	8.6	67	8.1	73	8.8	68	8.2	70	8.5	67	8.1	832	100

Основной тренер-преподаватель Яшанина Е. И. / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

Директор МАУ ДО СШ «Красная Горка»
«Утверждаю»



СС-3 (Яшанина) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки – этап совершенствования спортивного мастерства, 3-й год
 Недельная нагрузка – 20 астр. час.
 Вид спорта – художественная гимнастика

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)												
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль				март		апрель		май		июнь		июль		август	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	2	0.2	3	0.3	3	0.3	3	0.3	2	0.2	2	0.2	3	0.3	3	0.3	3	0.3	2	0.2	3	0.3	3	0.3	31	3
Специальная физическая подготовка (СФП)	11	1.1	11	1.1	10	1	11	1.1	10	1	10	1	9	0.9	10	1	10	1	11	1.1	10	1	11	1.1	124	12
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	6	0.6	7	0.7	83	8
Техническая подготовка (ТехП)	55	5.3	54	5.2	55	5.3	58	5.6	54	5.2	54	5.2	61	5.9	53	5.1	58	5.6	48	4.7	56	5.4	60	5.8	666	64.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	4	0.4	4	0.4	2	0.2	3	0.3	4	0.4	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	3	0.3	2	0.2	2	0.2	32	3.1
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.1	1	0.1	2	0.2	1	0.1	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	21	2.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МивМ, ТИК)	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	6	0.6	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	83	8
Всего кол-во астрономических часов в месяц	87	8.4	87	8.4	86	8.3	90	8.7	86	8.3	83	8	91	8.8	83	8	89	8.6	80	7.7	86	8.3	92	8.9	1040	100

Основной тренер-преподаватель Яшанина Е. И. / _____ /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /