

«Утверждаю»
 Директор МАУ ДО «СШР Красная Горка»



УТГ-1 (Фокина) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-й год
 Недельная нагрузка - 13 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	0.8	5	0.8	5	0.8	5	0.8	4	0.6	5	0.8	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	53	7.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	10	1.5	15	2.3	13	2	2	0.3	13	2	10	1.5	12	1.8	14	2.1	16	2.4	13	2	16	2.4	16	2.4	161	23.9
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	2	0.3	2	0.3	6	0.9	6	0.9	2	0.3	6	0.9	9	1.4	8	1.2	3	0.5	28	4.2	32	4.8	31	4.6	44	6.6
Техническая подготовка (ТехП)	29	4.3	31	4.6	28	4.2	24	3.6	34	5.1	26	3.9	24	3.6	26	3.9	30	4.5	28	4.2	32	4.8	31	4.6	343	50.8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	24	3.6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МивМ, ТМК)	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	5	0.8	3	0.5	4	0.6	3	0.5	5	0.8	5	0.8	5	0.8	5	0.8	51	7.6
Всего кол-во астрономических часов в месяц	52	7.7	59	8.8	58	8.6	54	8	60	8.9	52	7.7	55	8.2	57	8.5	60	8.9	52	7.7	59	8.8	58	8.6	676	100

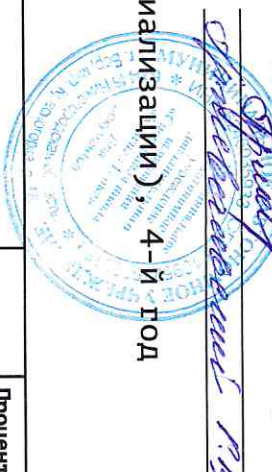
Основной тренер-преподаватель Фокина О. С. / *Фокина* /
 Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

УТГ-4 (Яшанина) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 4-й год

Недельная нагрузка - 16 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)	7	0.9	5	0.7	5	0.7	5	0.7	6	0.8	5	0.7	6	0.8	8	1.1	1	0.1	6	0.8	5	0.7	6	0.8	70	8.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	16	2	19	2.3	15	1.9	14	1.7	3	0.4	14	1.7	15	1.9	16	2	2	0.2	15	1.9	15	1.9	15	1.9	173	20.9
Участие в спортивных соревнованиях (УСО)			2	0.3	7	0.9	9	1.1	2	0.3	12	1.5	10	1.3	10	1.3	3	0.4							55	6.7
Техническая подготовка (ТехП)	32	3.9	40	4.9	34	4.2	35	4.3	56	6.8	27	3.3	30	3.7	31	3.8	37	4.5	39	4.8	47	5.7	36	4.4	444	53.6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	4	0.5	2	0.3	2	0.3	2	0.3	4	0.5	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	28	3.4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МБМ, ТМК)	5	0.7	5	0.7	5	0.7	5	0.7	6	0.8	4	0.5	5	0.7	5	0.7	5	0.7	5	0.7	4	0.5	5	0.7	59	7.2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	64	7.8	73	8.9	68	8.3	70	8.5	77	9.3	64	7.8	68	8.3	70	8.5	71	8.6	67	8.1	73	8.9	64	7.8	829	100

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

Директор МАУ ДО "СШ "Красная Горка"

С.И. Шибанова



СС-1 (Фокина) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап совершенствования спортивного мастерства, 1-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)	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	2	0.2	3	0.3	2	0.2	4	0.4	5	0.5	4	0.4	5	0.5	40	3.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	1.3	13	1.3	11	1.1	10	1	13	1.3	8	0.8	8	0.8	6	0.6	13	1.3	17	1.7	16	1.6	17	1.7	145	14
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	4	0.4	7	0.7	11	1.1	8	0.8	5	0.5	18	1.8	16	1.6	12	1.2	6	0.6	46	4.5	61	5.9	55	5.3	629	60.5
Техническая подготовка (ТехП)	48	4.7	57	5.5	52	5	52	5	55	5.3	42	4.1	46	4.5	57	5.5	58	5.6	46	4.5	61	5.9	55	5.3	629	60.5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	4	0.4	4	0.4	2	0.2	3	0.3	5	0.5	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	3	0.3	2	0.2	2	0.2	33	3.2
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.1	1	0.1	2	0.2	1	0.1	3	0.3	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	22	2.2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МивМ, Тик)	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	8	0.8	6	0.6	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	84	8.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	80	7.7	92	8.9	88	8.5	84	8.1	92	8.9	80	7.7	84	8.1	88	8.5	92	8.9	80	7.7	92	8.9	88	8.5	1040	100

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

Директор МАУ ДО "СШ "Красная Горка"

Александрович П.В.



СС-4 (Яшанина) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап совершенствования спортивного мастерства, 4-й год
 Недельная нагрузка - 20 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)	5	0.5	3	0.3	3	0.3	3	0.3	3	0.3	2	0.2	4	0.4	5	0.5	4	0.4	5	0.5	4	0.4	5	0.5	42	4.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	1.3	11	1.1	10	1	11	1.1	12	1.2	8	0.8	9	0.9	5	0.5	13	1.3	19	1.9	15	1.5	16	1.6	142	13.7
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			7	0.7	11	1.1	1	0.1	4	0.4	18	1.8	18	1.8	12	1.2	4	0.4							83	8
Техническая подготовка (ТехП)	51	5	57	5.5	52	5	52	5	55	5.3	42	4.1	46	4.5	57	5.5	58	5.6	47	4.6	60	5.8	55	5.3	632	60.8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	5	0.5	4	0.4	2	0.2	3	0.3	5	0.5	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	3	0.3	2	0.2	2	0.2	34	3.3
Инструкционная и судейская практика (ИСП)	2	0.2	1	0.1	2	0.2	1	0.1	3	0.3	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	2	0.2	23	2.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МВБ, ТК)	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	8	0.8	6	0.6	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	7	0.7	84	8.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	83	8	90	8.7	87	8.4	86	8.3	90	8.7	80	7.7	87	8.4	87	8.4	90	8.7	85	8	90	8.7	87	8.4	1040	100

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