

Директор



«Утверждаю»
М.А.В. Директор
«Красная Горка»

УТГ-2 (Фокина) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 2-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)	4	0.6	5	0.8	4	0.6	5	0.8	4	0.6	4	0.6	5	0.8	5	0.8	4	0.6	5	0.8	4	0.6	5	0.8	54	8
Специальная физическая подготовка (СФП)	12	1.8	13	2	12	1.8	13	2	13	2	14	2.1	11	1.7	11	1.7	12	1.8	12	1.8	14	2.1	11	1.7	148	21.9
Участие в спортивных соревнованиях (УСС)			3	0.5	4	0.6	4	0.6	3	0.5	3	0.5	4	0.6	3	0.5	4	0.6	3	0.5	3	0.5	3	0.5	37	5.5
Техническая подготовка (ТехП)	29	4.3	33	4.9	30	4.5	30	4.5	34	5.1	26	3.9	29	4.3	32	4.8	32	4.8	28	4.2	34	5.1	29	4.3	366	54.2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, теорП, ПП)	2	0.3	2	0.3	1	0.2	1	0.2	2	0.3	1	0.2	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	1	0.2	2	0.3	20	3
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	3	0.5																							3	0.5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, и контроль (МибМ, Тик)	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	4	0.6	48	7.2
Всего кол-во астрономических часов в месяц	54	8	60	8.9	55	8.2	57	8.5	60	8.9	52	7.7	55	8.2	57	8.5	58	8.6	54	8	60	8.9	54	8	676	100

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

Второй тренер-преподаватель / /

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



УТ-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

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процент соотнош ение 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)	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	5	0.7	6	0.8	5	0.7	6	0.8	67	8.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	16	2	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	15	1.9	184	22.2
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	4	0.5	4	0.5	5	0.7	5	0.7	53	6.4
Техническая подготовка (ТехП)	37	4.5	40	4.9	36	4.4	37	4.5	38	4.6	33	4	37	4.5	36	4.4	37	4.5	35	4.3	44	5.3	34	4.1	444	53.4		
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	2	0.3	26	3.2
Инструкторская и судейская практика (ИСП)																												
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	5	0.7	58	7
Всего кол-во астрономических часов в месяц	67	8.1	73	8.8	68	8.2	70	8.5	71	8.6	64	7.7	70	8.5	70	8.5	71	8.6	67	8.1	74	8.9	67	8.1	832	100		

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

СС-2 (Фокина) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап совершенствования спортивного мастерства 2015 и год
Недельная нагрузка - 19.92 астр. час.
Вид спорта - художественная гимнастика



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

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	2	0.2	2	0.2	3	0.3	2	0.2	3	0.3	2	0.2	3	0.3	3	0.3	32	3.1
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	1.3	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	126	12.2
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	6	0.6	7	0.7	76	7.4
Техническая подготовка (ТехП)	55	5.4	59	5.7	53	5.2	56	5.5	60	5.8	51	5	54	5.3	58	5.6	57	5.6	52	5.1	62	6	48	4.7	665	64.2
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)	2	0.2	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	22	2.2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (МивМ, ТМК)	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	8.1
Всего кол-во астрономических часов в месяц	84	8.2	92	8.9	84	8.2	88	8.5	92	8.9	80	7.8	84	8.2	88	8.5	88	8.5	84	8.2	92	8.9	80	7.8	1036	100

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

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО СШ «Красная Горка»



СС-5 (Яшанина) ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап совершенствования спортивного мастерства, 5-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	2	0.2	3	0.3	2	0.2	3	0.3	3	0.3	31	3
Специальная физическая подготовка (СФП)	14	1.4	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	127	12.3
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	6	0.6	7	0.7	76	7.4
Техническая подготовка (ТехП)	55	5.3	57	5.5	56	5.4	55	5.3	58	5.6	51	5	56	5.4	57	5.5	59	5.7	51	5	60	5.8	55	5.3	670	64.5
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	83	8	90	8.7	87	8.4	87	8.4	90	8.7	80	7.7	86	8.3	87	8.4	90	8.7	83	8	90	8.7	87	8.4	1040	100

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