


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор ФБУ ДО КК «СШОР им. Г.К. Казаджиева»
 И.А. Гаврик
 «29» декабря 2023 года

Годовые планы объемов учебно-тренировочного процесса по виду спорта «спортивная гимнастика» на 2024 год

Этап и год подготовки – Т-1, Т-2, Т-3
 Недельная нагрузка – 10 ч

Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов в год	%%
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая физическая подготовка	5,0	4,0	4,5	4,5	4,5	4,5	5,0	5,0	4,5	5,0	4,5	6,0	57,0	11,0
Специальная физическая подготовка	11,0	10,5	12,0	12,0	11,5	11,5	12,0	13,0	12,0	12,5	12,0	13,0	143,0	27,5
Участие в соревнованиях	1,0	1,0	1,5	1,5	1,0	1,5	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0	15,0	2,9
Техническая подготовка	20,5	20,0	23,5	23,5	22,5	22,0	22,5	23,5	23,5	24,5	23,5	23,5	273,0	52,5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	13,0	2,5
Инструкторская и судейская практика	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6,0	1,2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	13,0	2,5
ВСЕГО	40	38	44	44	42	42	44	46	44	46	44	46	520,0	100

Этап и год подготовки – Т-4, Т-5

Недельная нагрузка – 14 ч

Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов в год	%%
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая физическая подготовка	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	30,0	4,1
Специальная физическая подготовка	12,5	14,0	16,0	15,5	14,5	15,5	16,0	16,5	15,5	15,5	15,0	15,5	182,0	25,0
Участие в соревнованиях	4,0	4,5	5,0	5,0	4,5	5,0	5,0	5,5	5,0	5,0	4,5	5,0	58,0	8,0
Техническая подготовка	27,5	31,0	35,5	34,0	32,0	34,0	35,5	36,5	34,0	34,0	33,0	34,0	401,0	55,1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1,5	2,0	2,0	2,0	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	23,0	3,2
Инструкторская и судейская практика	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	17,0	2,3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	17,0	2,3
ВСЕГО	50,0	56,0	64,0	62,0	58,0	62,0	64,0	66,0	62,0	62,0	60,0	62,0	728,0	100,0

Этап и год подготовки – ССМ

Недельная нагрузка – 18 ч

Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов в год	%%
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая физическая подготовка	1,5	2,5	2,5	2,5	2,0	2,0	3,0	3,0	2,5	2,5	2,0	2,0	28,0	2,9
Специальная физическая подготовка	17,0	18,0	20,0	20,0	17,5	19,0	21,0	22,0	20,0	20,0	19,0	20,5	234,0	25,0
Участие в соревнованиях	8,0	9,0	10,5	10,5	9,0	9,5	10,0	10,0	10,5	10,5	9,5	10,0	117,0	12,5
Техническая подготовка	34,5	37,0	41,5	41,5	37,0	41,0	40,5	42,0	41,5	41,5	41,0	42,0	481,0	51,4
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2,0	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3,0	2,5	2,5	2,5	2,5	30,0	3,2
Инструкторская и судейская практика	1,5	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	23,0	2,5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1,5	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	23,0	2,5
ВСЕГО	66,0	72,0	81,0	81,0	72,0	78,0	81,0	84,0	81,0	81,0	78,0	81,0	936,0	100

Этап и год подготовки – ВСМ

Недельная нагрузка – 24 ч

Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов в год	%%
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
Общая физическая подготовка	2,0	2,5	3,0	3,0	2,5	3,0	3,5	3,5	3,0	3,0	3,0	3,0	35,0	2,80
Специальная физическая подготовка	19,0	22,0	24,0	24,0	22,0	23,0	25,5	25,5	24,0	24,0	23,0	24,0	280,0	22,44
Участие в соревнованиях	13,0	15,0	17,0	17,0	15,0	16,0	16,5	16,5	17,0	17,0	16,0	17,0	193,0	15,46
Техническая подготовка	40,0	48,0	51,0	51,0	47,0	49,0	51,0	51,0	51,0	51,0	49,0	51,0	590,0	47,28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3,0	3,0	4,0	4,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	45,0	3,61
Инструкторская и судейская практика	2,0	2,5	3,0	3,0	2,5	3,0	3,5	3,5	3,0	3,0	3,0	3,0	35,0	2,80
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	70,0	5,61
ВСЕГО	84,0	98,0	108,0	108,0	98,0	104,0	110,0	110,0	108,0	108,0	104,0	108,0	1248,0	100,00