

## Годовые планы объемов тренировочного процесса по виду спорта «спортивная гимнастика» на 2023 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	<b>57,0</b>	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	<b>143,0</b>	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	<b>15,0</b>	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	<b>273,0</b>	52,5
Тактическая, теоретическая, психологическая	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	<b>13,0</b>	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	<b>6,0</b>	1,2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	<b>13,0</b>	2,5
<b>ВСЕГО</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>520,0</b>	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	<b>30,0</b>	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	<b>182,0</b>	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	<b>58,0</b>	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	<b>401,0</b>	55,1
Тактическая, теоретическая, психологическая	1,5	2,0	2,0	2,0	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	<b>23,0</b>	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	<b>17,0</b>	2,3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	<b>17,0</b>	2,3
<b>ВСЕГО</b>	50,0	56,0	64,0	62,0	58,0	62,0	64,0	66,0	62,0	62,0	60,0	62,0	<b>728,0</b>	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	1,5	2,5	2,5	2,0	2,0	3,0	3,0	2,5	2,5	2,0	2,0	<b>27,0</b>	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	<b>234,0</b>	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	<b>117,0</b>	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	<b>481,0</b>	51,4
Тактическая, теоретическая, психологическая	2,0	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3,0	2,5	2,5	2,5	2,5	<b>30,0</b>	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	<b>23,0</b>	2,5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные	1,5	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	<b>23,0</b>	2,5
<b>ВСЕГО</b>	<b>66,0</b>	<b>72,0</b>	<b>81,0</b>	<b>81,0</b>	<b>72,0</b>	<b>78,0</b>	<b>81,0</b>	<b>84,0</b>	<b>81,0</b>	<b>81,0</b>	<b>78,0</b>	<b>81,0</b>	<b>936,0</b>	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	<b>35,0</b>	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	<b>280,0</b>	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	<b>193,0</b>	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	<b>590,0</b>	47,28
Тактическая, теоретическая, психологическая	3,0	3,0	4,0	4,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	<b>45,0</b>	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	<b>35,0</b>	2,80
Медицинские, медико-биологические, восстановительные	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	<b>70,0</b>	5,61
<b>ВСЕГО</b>	<b>84,0</b>	<b>98,0</b>	<b>108,0</b>	<b>108,0</b>	<b>98,0</b>	<b>104,0</b>	<b>110,0</b>	<b>110,0</b>	<b>108,0</b>	<b>108,0</b>	<b>104,0</b>	<b>108,0</b>	<b>1248,0</b>	100,00