



Утверждаю
Директор МБОУ ДО ССШ №1
А.И. Плотников
30 августа 2024 г.

Годовой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки **НП-1** недельная нагрузка **6 часов**
по виду спорта - художественная гимнастика, на 2024-2025 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	11,0	11,0	11,0	10,0	11,0	11,0	10,0	11,0	11,0	10,0	11,0	10,0	128,0	41
2	Специальная физическая подготовка	6,0	6,0	6,0	5,0	7,0	6,0	6,0	7,0	6,0	6,0	7,0	6,0	74,0	24
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	8,0	3
4	Техническая подготовка	6,0	7,0	7,0	5,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	6,0	7,0	7,0	80,0	26
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	2,0	2,0	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0	1,0	2,0	1,0	1,0	0,0	12,0	4
6	Инструкторская и судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1,0	0,0	0,0	3,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	3,0	10,0	3
8	Всего часов(месяц/год)	26,0	26,0	26,0	26,0	28,0	24,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	312,0	100

Заместитель директора

Н.В.Мартынова



**Годовой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки **НП-2** недельная нагрузка 6 часов**

по виду спорта - художественная гимнастика, на 2024-2025 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	11,0	11,0	11,0	10,0	11,0	11,0	10,0	11,0	11,0	10,0	11,0	10,0	128,0	41
2	Специальная физическая подготовка	6,0	6,0	6,0	5,0	7,0	6,0	6,0	7,0	6,0	6,0	7,0	6,0	74,0	24
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	8,0	3
4	Техническая подготовка	6,0	7,0	7,0	5,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	6,0	7,0	7,0	80,0	26
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	2,0	2,0	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0	1,0	2,0	1,0	1,0	0,0	12,0	4
6	Инструкторская и судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1,0	0,0	0,0	3,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	3,0	10,0	3
8	Всего часов(месяц/год)	26,0	26,0	26,0	26,0	28,0	24,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	312,0	100

Заместитель директора

Н.В.Мартынова



Годовой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки **НП-3 недельная нагрузка **6 часов****
по виду спорта - художественная гимнастика, на 2024-2025 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	11,0	11,0	11,0	10,0	11,0	11,0	10,0	11,0	11,0	10,0	11,0	10,0	128,0	41
2	Специальная физическая подготовка	6,0	6,0	6,0	5,0	7,0	6,0	6,0	7,0	6,0	6,0	7,0	6,0	74,0	24
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	8,0	3
4	Техническая подготовка	6,0	7,0	7,0	5,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	6,0	7,0	7,0	80,0	26
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	2,0	2,0	0,0	1,0	2,0	0,0	0,0	1,0	2,0	1,0	1,0	0,0	12,0	4
6	Инструкторская и судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1,0	0,0	0,0	3,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	3,0	10,0	3
8	Всего часов(месяц/год)	26,0	26,0	26,0	26,0	28,0	24,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	312,0	100

Заместитель директора

Н.В.Мартынова

Утверждаю
 Директор МБОУ ДО "ССШ №1"

А.И.Плотников

30 августа 2024 г.



Годовой учебно-тренировочный план

этапа спортивной подготовки УТ-1 недельная нагрузка 12 часов

по виду спорта - художественная гимнастика, на 2024-2025 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	5,0	62,0	10
2	Специальная физическая подготовка	16,0	16,0	10,0	13,0	13,0	13,0	13,0	14,0	13,0	13,0	14,0	14,0	162,0	26
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	3,0	1,0	3,0	2,0	1,0	3,0	1,0	3,0	1,0	1,0	0,0	19,0	3
4	Техническая подготовка	25,0	25,0	31,0	27,0	26,0	24,0	27,0	26,0	25,0	27,0	28,0	27,0	318,0	51
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	2,0	3,0	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	4,0	2,0	2,0	2,0	26,0	4
6	Инструкторская и судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2,0	2,0	3,0	2,0	5,0	4,0	2,0	4,0	4,0	2,0	3,0	4,0	37,0	6
8	Всего часов(месяц/год)	50,0	54,0	52,0	52,0	54,0	48,0	52,0	52,0	54,0	50,0	54,0	52,0	624,0	100

Заместитель директора

Н.В.Мартынова



**Годовой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки УТ-2 недельная нагрузка 12 часов**

по виду спорта - художественная гимнастика, на 2024-2025 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	5,0	62,0	10
2	Специальная физическая подготовка	16,0	16,0	10,0	13,0	13,0	13,0	13,0	14,0	13,0	13,0	14,0	14,0	162,0	26
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	3,0	1,0	3,0	2,0	1,0	3,0	1,0	3,0	1,0	1,0	0,0	19,0	3
4	Техническая подготовка	25,0	25,0	31,0	27,0	26,0	24,0	27,0	26,0	25,0	27,0	28,0	27,0	318,0	51
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	2,0	3,0	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	4,0	2,0	2,0	2,0	26,0	4
6	Инструкторская и судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2,0	2,0	3,0	2,0	5,0	4,0	2,0	4,0	4,0	2,0	3,0	4,0	37,0	6
8	Всего часов(месяц/год)	50,0	54,0	52,0	52,0	54,0	48,0	52,0	52,0	54,0	50,0	54,0	52,0	624,0	100

Заместитель директора

Н.В.Мартынова



Годовой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки УТ-3 недельная нагрузка 14 часов
по виду спорта - художественная гимнастика, на 2024-2025 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	58,0	8
2	Специальная физическая подготовка	14,0	15,0	15,0	16,0	17,0	15,0	16,0	16,0	16,0	13,0	18,0	17,0	188,0	26
3	Участие в спортивных соревнованиях	3,0	3,0	0,0	4,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	22,0	3
4	Техническая подготовка	30,0	36,0	32,0	28,0	34,0	32,0	31,0	32,0	35,0	30,0	34,0	33,0	387,0	53
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	4,0	1,0	2,0	2,0	2,0	4,0	3,0	4,0	1,0	2,0	2,0	2,0	29,0	4
6	Инструкторская и судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2,0	2,0	8,0	5,0	2,0	1,0	2,0	3,0	3,0	8,0	3,0	5,0	44,0	6
8	Всего часов(месяц/год)	58,0	62,0	62,0	60,0	63,0	56,0	61,0	60,0	64,0	58,0	62,0	62,0	728,0	100

Заместитель директора

Н.В.Мартынова



**Годовой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки УТ-4 недельная нагрузка 14 часов
по виду спорта - художественная гимнастика, на 2024-2025 учебно-тренировочный год**

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	58,0	8
2	Специальная физическая подготовка	14,0	15,0	15,0	16,0	17,0	15,0	16,0	16,0	16,0	13,0	18,0	17,0	188,0	26
3	Участие в спортивных соревнованиях	3,0	3,0	0,0	4,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	22,0	3
4	Техническая подготовка	30,0	36,0	32,0	28,0	34,0	32,0	31,0	32,0	35,0	30,0	34,0	33,0	387,0	53
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	4,0	1,0	2,0	2,0	2,0	4,0	3,0	4,0	1,0	2,0	2,0	2,0	29,0	4
6	Инструкторская и судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2,0	2,0	8,0	5,0	2,0	1,0	2,0	3,0	3,0	8,0	3,0	5,0	44,0	6
8	Всего часов(месяц/год)	58,0	62,0	62,0	60,0	63,0	56,0	61,0	60,0	64,0	58,0	62,0	62,0	728,0	100

Заместитель директора

Н.В.Мартынова



Утверждаю
 Директор МБОУ ДО *СШ №1*
 А.И. Плотников
 30 августа 2024 г.

**Годовой учебно-тренировочный план
 этапа спортивной подготовки УТ-5 недельная нагрузка 14 часов
 по виду спорта - художественная гимнастика, на 2024-2025 учебно-тренировочный год**

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	58,0	8
2	Специальная физическая подготовка	14,0	15,0	15,0	16,0	17,0	15,0	16,0	16,0	16,0	13,0	18,0	17,0	188,0	26
3	Участие в спортивных соревнованиях	3,0	3,0	0,0	4,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	22,0	3
4	Техническая подготовка	30,0	36,0	32,0	28,0	34,0	32,0	31,0	32,0	35,0	30,0	34,0	33,0	387,0	53
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	4,0	1,0	2,0	2,0	2,0	4,0	3,0	4,0	1,0	2,0	2,0	2,0	29,0	4
6	Инструкторская и судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2,0	2,0	8,0	5,0	2,0	1,0	2,0	3,0	3,0	8,0	3,0	5,0	44,0	6
8	Всего часов(месяц/год)	58,0	62,0	62,0	60,0	63,0	56,0	61,0	60,0	64,0	58,0	62,0	62,0	728,0	100

Заместитель директора

Н.В.Мартынова



Годовой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки ССМ - весь период, недельная нагрузка 20 часов
по виду спорта - художественная гимнастика

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	2,0	4,0	4,0	2,0	4,0	2,0	2,0	40,0	4
2	Специальная физическая подготовка	12,0	14,0	14,0	14,0	12,0	14,0	12,0	14,0	16,0	14,0	16,0	14,0	166,0	16
3	Участие в спортивных соревнованиях	6,0	6,0	5,0	2,0	6,0	7,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	64,0	6
4	Техническая подготовка	49,0	54,0	55,0	53,0	56,0	47,0	53,0	51,0	56,0	48,0	54,0	54,0	630,0	61
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	3,0	5,0	3,0	3,0	3,0	2,0	5,0	4,0	3,0	4,0	3,0	2,0	40,0	4
6	Инструкторская и судейская практика	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0	20,0	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7,0	5,0	5,0	8,0	7,0	6,0	5,0	7,0	8,0	7,0	7,0	8,0	80,0	8
8	Всего часов(месяц/год)	83,0	89,0	88,0	86,0	90,0	80,0	87,0	86,0	91,0	83,0	89,0	88,0	1040,0	100

Заместитель директора

Н.В.Мартынова