

**СПОРТИВНАЯ
ПОДГОТОВКА**
по виду спорта
«Художественная гимнастика»



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «СШ № 1»

А.С. Борщева

**Годовой тренировочный план
на этапе начальной подготовки 1 года обучения
(6 часов)**

Содержание Занятий	МЕСЯЦЫ												Кол- во часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
ОФП	6	6	4	4	2	2	2	3	7	8	5	5	54
СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Изучение и совершенствование техники видов	12	13	16	16	18	15	17	17	13	13	16	16	182
Судейская и инструкторская практика													
Контрольные испытания	2								2				4
Участия в соревнованиях	По календарю												
	26	25	26	26	26	23	25	26	28	27	27	27	312

**СПОРТИВНАЯ
ПОДГОТОВКА**
по виду спорта
«Художественная гимнастика»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «СШ №1»



А.С. Борщева

**Годовой тренировочный план
на этапе начальной подготовки 2 года обучения
(8 часов)**

Содержание Занятий	МЕСЯЦЫ												Кол- во часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1					8
ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	9	7	7	7	110
СФП	10	10	10	10	10	10	4	4	3	4	3	2	80
Изучение и совершенствование техники видов	15	15	15	15	15	14	20	20	18	22	20	21	210
Судейская и инструкторская практика													
Контрольные испытания		2		2				2		2			8
Участия в соревнованиях	По календарю												
	36	38	36	38	36	35	35	37	30	35	30	30	416

**СПОРТИВНАЯ
ПОДГОТОВКА**
по виду спорта
«Художественная гимнастика»



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «СШ №1»

А.С. Борщева

**Годовой тренировочный план
на тренировочном этапе 1 года обучения
(12 часов)**

Содержание Занятий	МЕСЯЦЫ												Кол- во часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теория	1	1	1	1	1	1	1			2	2	1	12
ОФП	12	13	10	10	13	11	12	11	12	20	18	16	158
СФП	12	12	12	10	12	12	12	12	11	12	12	12	141
Изучение и совершенствование техники видов	24	24	23	23	25	22	26	26	20	20	30	30	293
Судейская и инструкторская практика	2	2	2	2									8
Контрольные испытания		2		2		2		2					8
Участия в соревнованиях	4												4
	51	54	48	48	51	52	51	51	43	54	62	59	624

**СПОРТИВНАЯ
ПОДГОТОВКА**
по виду спорта
«Художественная гимнастика»



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «СШ № 1»

А.С. Борщева

**Годовой тренировочный план
на тренировочном этапе 2-3 года обучения
(15 часов)**

Содержание Занятий	МЕСЯЦЫ												Кол- во часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
ОФП	10	20	15	15	10	20	10	10	18	20	20	20	188
СФП	12	12	12	12	12	10	10	10	12	24	23	22	171
Изучение и совершенствование техники видов	31	31	32	32	33	31	31	31	30	33	33	33	381
Судейская и инструкторская практика	2	2	2			2	2		2	2			14
Контрольные испытания		2		2		2		2		2			10
Участия в соревнованиях	2						2						4
	56	68	62	62	56	68	54	54	65	82	77	76	780

**СПОРТИВНАЯ
ПОДГОТОВКА**
по виду спорта
«Художественная гимнастика»



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «СШ № 1»

А.С. Борщева

**Годовой тренировочный план
на тренировочном этапе 4-5 года обучения
(18 часов)**

Содержание Занятий	МЕСЯЦЫ												Кол- во часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теория	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2			18
ОФП	15	12	10	10	8	7	10	7	8	16	20	18	141
СФП	18	16	15	17	15	13	17	15	16	22	22	22	208
Изучение и совершенствование техники видов	45	45	45	46	45	44	46	45	45	45	45	45	541
Судейская и инструкторская практика		2		2	2	4	2	2	2				16
Контрольные испытания		2		2		2		2					8
Участия в соревнованиях	2						2						4
	79	79	72	81	72	72	77	73	74	85	87	85	936

**СПОРТИВНАЯ
ПОДГОТОВКА
по виду спорта
«Художественная гимнастика»**



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «СШ №1»

А.С. Борщева

**Годовой тренировочный план
на этапе совершенствования спортивного мастерства
1 года обучения
(20 часов)**

Содержание Занятий	МЕСЯЦЫ												Кол- во часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI	VIII	
Теория	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	20
ОФП	17	12	12	12	10	9	12	9	10	18	22	20	163
СФП	20	18	17	19	17	15	19	17	18	24	24	24	232
Изучение и совершенствование техники видов	49	49	49	50	50	48	50	50	50	50	50	50	595
Судейская и инструкторская практика		2	2	2	2	2			2				12
Контрольные испытания		2		2		2		2					8
Участия в соревнованиях	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2												10
	87	85	82	89	81	80	85	80	83	96	97	95	1040

**СПОРТИВНАЯ
ПОДГОТОВКА
по виду спорта
«Художественная гимнастика»**



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «СШ № 1»

А.С. Борщева

**Годовой тренировочный план
на этапе совершенствования спортивного мастерства
2 года обучения
(22 часа)**

Содержание Занятий	МЕСЯЦЫ												Кол- во часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
ОФП	15	10	10	10	10	10	10	10	10	15	20	25	155
СФП	15	10	10	10	10	10	10	10	10	15	20	25	155
Изучение и совершенствование техники видов	60	70	70	70	70	76	70	74	70	52	58	48	788
Судейская и инструкторская практика		2	2	2	2		2	2					12
Контрольные испытания		2	2			2		2	2			2	12
Участия в соревнованиях			2	2		2		2	2				10
	91	95	97	95	93	101	93	101	95	83	99	101	1144

**СПОРТИВНАЯ
ПОДГОТОВКА
по виду спорта
«Художественная гимнастика»**



**УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «СШ № 1»**

А.С. Борщева

**Годовой тренировочный план
на этапе совершенствования спортивного мастерства
3 года обучения
(24 часа)**

Содержание Занятий	МЕСЯЦЫ												Кол- во часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
ОФП	15	10	10	10	10	10	10	10	10	15	20	25	155
СФП	15	10	10	10	10	10	10	10	10	15	20	25	155
Изучение и совершенствование техники видов	68	86	78	78	86	74	78	82	75	66	66	55	892
Судейская и инструкторская практика		2	2	2	2			2	2				12
Контрольные испытания		2	2			2		2	2			2	12
Участия в соревнованиях			2	2		2		2	2				10
	99	111	105	103	109	99	99	109	102	97	107	108	1248