

**СПОРТИВНАЯ
ПОДГОТОВКА
по виду спорта
«Спортивная 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					8
ОФП	10	10	10	10	6	10	10	10	8	6	5	5	100
СФП		2	3	5	6	5	2	4	5	6	6	6	50
Техническая подготовка	14	14	15	15	9	9	15	15	15	10	10	9	150
Судейская и инструкторская практика													
Контрольные испытания	2								2				4
Участия в соревнованиях	По календарю												
	27	27	29	31	22	25	28	30	30	22	21	20	312

**СПОРТИВНАЯ
ПОДГОТОВКА**
по виду спорта
«Спортивная 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	8	8	8	10	8	8	10	10	8	6	4	6	94
СФП	10	12	10	10	8	10	10	10	8	8	6	8	110
Техническая подготовка	16	16	16	18	20	18	20	18	18	16	10	10	196
Судейская и инструкторская практика													
Контрольные испытания	2		2		2				2				8
Участия в соревнованиях	По календарю												
	37	37	37	39	39	37	41	39	36	30	20	24	416

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «СШ № 1»

А.С. Борщева



**Годовой тренировочный план
на тренировочном этапе 1-2 года обучения
(10 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	8	8	8	8	6	8	8	6	6	4	4	6	80
СФП	16	16	16	16	12	16	16	12	12	10	8	12	162
Техническая подготовка	20	21	24	20	20	21	24	23	24	25	18	20	260
Судейская и инструкторская практика													
Контрольные испытания		2		2		2		2		2			10
Участия в соревнованиях	По календарю												
	45	48	49	47	39	48	49	44	42	41	30	38	520

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «СШ № 1»
_____ А.С. Борщева



**Годовой тренировочный план
на тренировочном этапе 3-5 года обучения
(14 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	4	6	6	8	6	6	8	6	6	4	4	4	68
СФП	20	20	20	20	18	18	20	20	18	16	12	18	220
Техническая подготовка	34	36	36	36	34	34	36	36	34	32	28	32	408
Судейская и инструкторская практика	2	2	2	2					2	2			12
Контрольные испытания		2		2		2		2					8
Участия в соревнованиях	По календарю												
	61	67	65	69	59	61	65	65	61	55	45	55	728

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



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «СШ № 1»

А.С. Борщева

**Годовой тренировочный план
на этапе совершенствования спортивного мастерства
и этапе высшего спортивного мастерства (28 часов)**

Содержание Занятий	МЕСЯЦЫ												Кол-во часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI	VIII	
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	45
СФП	38	38	40	40	38	40	40	40	38	30	28	30	440
Техническая подготовка	80	82	82	82	80	80	82	82	80	75	56	76	937
Судейская и инструкторская практика			2	2		2	2		2				10
Контрольные испытания		2	2			2		2	2			2	12
Участия в соревнованиях	По календарю												
	123	127	131	129	123	129	129	129	127	109	88	112	1456