



«Утверждаю»

Директор МАУ СШОР №1
по спортивной гимнастике
С.И. Подобедова

Тренировочный план по спортивной гимнастике (52 недели)

Разделы подготовки	В процентном отношении от общего количества часов учебного плана	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Со спортивного мастерства		ВСМ
				период начальной специализации		период углубленной специализации			1 год	2 год	
				1 год	2 год	3 год	4 год	5 год			
%	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год		
Объёмы реализации Программы по предметным областям (час. / %)											
Теория и методика физической культуры и спорта от 5%	от 5 до 10%	17	24	34	36	40	45	50	61	72	168
Общая физическая и специальная подготовка 25%	от 15 до 25%	78	117	156	182	208	234	260	312	364	332
Избранный вид спорта (техника и тактика, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия) Не менее 45%	45%	145	210	280	327	374	421	468	560	655	931
Хореография и (или) акробатика 20%	от 20 до 25%	72	117	154	183	210	236	262	315	365	233
Итого		300	440	590	689	788	887	986	1182	1379	1379

Всего часов из них самостоятельн ая работа до 10%		312	468	624	728	832	936	1040	1248	1456	1664
		36	54	72	84	96	108	120	144	168	186
Соревновательная деятельность		Согласно календарному плану									
Тренировочные сборы		Согласно календарному учебному графику									
Промежуточная и итоговая аттестация		Согласно календарному учебному графику									