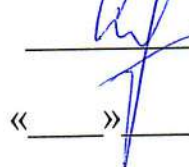
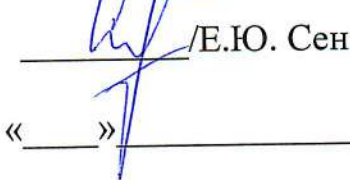


«СОГЛАСОВАНО»
Начальник УФиС
Исполнительного комитета
г. Набережные Челны


/Р.Р.Ахметшин/
«» 2025 г.




/Е.Ю. Сенаторова /
«» 2025 г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
города Набережные Челны
«Спортивная школа «Комсомолец»
на 2025/2026 учебно-тренировочный год

Составитель:
заместитель директора
МАУДО «СПШ «Комсомолец»
 /Т.Ф.Хусаинова/

г. Набережные Челны
2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной деятельностью МАУДО «СШ «Комсомолец» является реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, художественная гимнастика.

Нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 24 июня 2025 г. №157-ФЗ);
- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- закон Республики Татарстан от 08.10.2008 года № 99-ЗРТ «О физической культуре и спорте» (с изменениями от 29 апреля 2024 года №23-ЗРТ);
- Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан «Об условиях оплаты труда работников государственных физкультурных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва в Республики Татарстан» от 25.09.2018 № 853 (с изменениями на 18 апреля 2025 года №245);
- «Конвенция о правах ребенка» и другие нормативные акты, касающиеся защиты прав и интересов детей;
- приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», (с изменениями на 17 мая 2023 года № 325);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями на 30 мая 2023 года №392);
- Устав учреждения;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», приказ Министерства спорта РФ №953 от 09.11.2022 г.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2022 года № 984;
- и другими нормативными актами.

Перечень программ:

- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, утверждена приказом МАУДО «СШ «Комсомолец» №182 от 17.08.2023 г.
- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, утверждена приказом МАУДО «СШ «Комсомолец» №182 от 17.08.2023 г.
- Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта художественная гимнастика, утверждена приказом МАУДО «СШ «Комсомолец» №182 от 17.08.2023 г.

Учебно-тренировочный процесс по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на всех этапах проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и рассчитан на 52 недели. Учебно-тренировочный процесс по дополнительной общеразвивающей программе рассчитан на 46 недель.

Основные формы учебно-тренировочного процесса

Основными формами учебно-тренировочного процесса по виду спорта спортивная гимнастика являются:

- учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- участие в учебно-тренировочных сборах в течение года и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- самостоятельная работа, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Основными формами учебно-тренировочного процесса по виду спорта художественная гимнастика являются:

- учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- участие в учебно-тренировочных сборах в течение года и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- самостоятельная работа, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Этапы спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

Учебно-тренировочный план складывается из преемственно связанных между собой этапов:

- Этап начальной подготовки (НП) – до 2 лет.
- Учебно-тренировочный этап (УТГ) (этап спортивной специализации) – до 5 лет.
- Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – не ограничено.
- Этап высшего спортивного мастерства – не ограничено.

Этапы спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика.

Учебно-тренировочный план складывается из преимущественно связанных между собой этапов:

- этап начальной подготовки (НП) – 2-3 года.
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ) – 5 лет.
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – не ограничено.
- Этап высшего спортивного мастерства – не ограничено.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах НП-1 года – 6 часов недельной нагрузки, НП свыше года – 9 часов.

Задачами данного этапа являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- общие знания об антидопинговых правил;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП – учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах УТ до 2 лет с недельной нагрузкой 12-14 часов, и свыше 2 лет – с недельной нагрузкой 16-20 часов.

Характерной чертой этапа является постепенное увеличение количества учебно-тренировочных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок.

Задачами данного этапа являются:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видами спорта «спортивная гимнастика», «художественная гимнастика»;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах учебно-тренировочного этапа;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах учебно-тренировочного этапа;

- овладение основами теоретических знаний по видам спорта «спортивная гимнастика», «художественная гимнастика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

– учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах ВСМ продолжительность не ограничена. с недельной нагрузкой 30 часов.

Задачами данного этапа являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА – учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах ССМ продолжительность не ограничена. с недельной нагрузкой 24-28 часов.

Задачами данного этапа являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная гимнастика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП – учебно-тренировочный процесс осуществляется в СОГ- 4 часа недельной нагрузки.

Задачами данного этапа являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья; подготовка к отбору в группы начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Продолжительность занятий, единица измерения времени 1 занятия

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах (по 60 минут) с учетом

возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часа;

на этапе начальной подготовки – 2 часа;

на учебно-тренировочном этапе – 3 - 4 часа;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Основные виды и содержание спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

1. Физическая подготовка включает:

-Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;

-Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

Контрольно-нормативные мероприятия, которые проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для каждого вида спорта.

3. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций.

Учебно-тренировочный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст обучающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

4. Тактическая подготовка в спортивной гимнастике заключается в тактических правилах и приемах, которые применяются в зависимости от условий и обстановки соревнований (выбор варианта продолжения произвольной комбинации, построение произвольной комбинации и т.д.).

5. Самостоятельная работа включает в себя:

-Психологическую подготовку, которая предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

-Инструкторско-судейская практика. Одной из задач СИИ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на учебно-тренировочном этапе.

- Соревнования. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

- Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

Объем и содержание учебно-тренировочных программ распределены по количеству часов в неделю и представлены в виде таблиц (таблицы прилагаются).

Основные виды и содержание спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»

1. Физическая подготовка включает:

-Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;

-Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

Контрольно-нормативные мероприятия, которые проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

2.Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для каждого вида спорта.

3.Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций.

Учебно-тренировочный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст обучающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

4. Тактическая подготовка в художественной гимнастике заключается в тактических правилах и приемах, которые применяются в зависимости от условий и обстановки соревнований (выбор варианта продолжения комбинации, построение комбинации и т.д.).

5. Самостоятельная работа включает в себя:

-Психологическую подготовку, которая предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

- Соревнования. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

- Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

Объем и содержание учебно-тренировочных программ распределены по количеству часов в неделю и представлены в виде таблиц (таблицы прилагаются).

Основные виды и содержание спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «художественная гимнастика»

- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка /акробатика и батутная подготовка, виды гимнастического многоборья/;
- Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- Соревновательная практика /контрольные соревнования/

Нормативы объема учебно-тренировочного процесса по виду спорта спортивная гимнастика

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап ССМ		ВСМ
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	До года	Свыше года	
Количество занятий в неделю	3	4	6	6	6	6	6	9	10	10
Общее количество занятий в год	156	208	312	312	312	312	312	468	520	520
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	28	30
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1456	1560

Нормативы объема тренировочного процесса по виду спорта художественная гимнастика

Этапный норматив	СО этап	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Количество часов в неделю	2	6	9	12	14	16	18	18
Количество тренировочных занятий в неделю	92	3	4	4	5	5	6	6
Общее количество часов в год	4	312	468	624	728	832	936	936
Общее количество тренировочных занятий в год	184	156	208	208	260	260	312	312

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7	6-10
Этап ССМ	Без ограничений	12	2
Этап ВСМ	Без ограничений	14	1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов в годах	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	12-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	6-10

Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа, возраст лиц и количество лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта художественная гимнастика

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	1	4	15

Вид спорта спортивная гимнастика

Этапы подготовки		Количество человек	Недельный объем (час)	Минимальный возраст обучающихся	Минимальные требования
		По пост. Каб. мин. РТ	По пост. Каб. мин. РТ		По ФССП
ГНП	1 г.	12	6	6 лет	

	2 г.	12	9		Шюн.
УТГ	1 г.	10	12	7 лет	Юн.- II юн.
	2 г.	8	14		I юн. - III
	3 г.	6	16		III -II
	4 г.	6	18		II - I
	5 г.	6	20		I
ССМ	1 г.	2	24	12 лет	КМС
	2 г.	2	28	12 лет	КМС
ВСМ		1	30	14 лет	МС

Вид спорта художественная гимнастика

Этапы подготовки		Количество человек	Недельный объем (час)	Минимальный возраст обучающихся	Минимальные требования
		По пост. Каб. мин. РТ	По пост. Каб. мин. РТ		По ФССП
СО		15	4	4	-
ГНП	1 г.	15	6	6 лет	Шюн. - Шюн.
	2 г.	12	9		
УТГ	1 г.	10	12	8 лет	Юн.- III.
	2 г.	8	14		II - III
	3 г.	6	16		I -II
	4 г.	6	18		I
	5 г.	6	18		I - КМС

Для проведения занятий в группах на всех этапах спортивной подготовки, установленных режимом учебно-тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера-преподавателя может привлекаться дополнительно второй тренер-преподаватель, хореограф, акробат при условии одновременной работы с обучающимися. Оплата труда тренеру-преподавателю по смежным видам спорта не должна превышать половины размера от норматива оплаты труда предусмотренного для основного тренера-преподавателя. Во всех группах занятия могут проводиться с музыкальным сопровождением.

Виды подготовки как хореографическая, акробатическая, батутная – относятся к технической подготовке.

Этапы спортивной подготовки	Объем учебно-тренировочной нагрузки (в неделю)	Объем технической подготовки % (приложение №3 ФССП)	Количество учебно-тренировочных часов (в неделю) для привлечения второго тренера-преподавателя
НП до года	6 часов	48-51	не более 3 часов
НП свыше года	9 часов	48-51	не более 4 часов

УТГ-1 год	12 часов		51-54	не более 6 часов
УТГ-2 год	14 часов		51-54	не более 7 часов
УТГ-3 год	16 часов		55-58	не более 8 часов
УТГ-4 год	18 часов		55-58	не более 9 часов
УТГ-5 год	20 часов		55-58	не более 10 часов
ССМ до года	24 часов		58-60	не более 12 часов
ССМ свыше года	28 часов		58-60	не более 14 часов
ВСМ	30 часов		46-58	не более 15 часов

Директор МАУДО «СП «Комсомолец» _____ / Е.Ю.Сенаторова / 2025 г.
« » « »

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Учреждения МАУДО «СПШ «Комсомолец» на 2025/2026 учебно-тренировочный год по виду спорта спортивная гимнастика по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом на 52 недели

Виды подготовки и иные мероприятия		Этап начальной подготовки										Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)																	
		1 г.о.				2 г.о.				1 г.о.				2 г.о.				3 г.о.				4 г.о.				5 г.о.			
		час	факт %	ФССП %		час	факт %	ФССП %		час	факт %	ФССП %		час	факт %	ФССП %		час	факт %	ФССП %		час	факт %	ФССП %		час	факт %	ФССП %	
1	Общая физическая подготовка	92	29	27-30	19	17-20	78	12	10-13	90	12	10-13	26	4	4-7	31	4	4-7	42/40	4	4-7	260/234	25	25-30	4	4-7			
2	Специальная физическая подготовка	56	18	15-18	28	25-28	186	29	27-30	214	29	27-30	156	25	25-30	195	25	25-30											
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	1	1-2	1	1-3	10	2	2-4	12	2	2-4	50	8	8-12	62	8	8-12	80/72	8	8-12								
4	Техническая подготовка	155	50	48-51	50	48-51	330	52	51-54	380	52	51-54	356	57	55-58	445	57	55-58	598/538	57	55-58								
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	1	1-2	1	1-2	10	2	2-4	14	2	2-4	18	3	3-5	23	3	3-5	30/24	3	3-5								
6	Инструкторская и судейская практика						4	1	1-3	6	1	1-3	9	1,5	2-4	12	1,5	2-4	15/14	1,5	2-4								
7	Медицинские, медико-биологические, воспитательные мероприятия и контроль	3	1	1-3	1	1-3	6	2	2-4	12	2	2-4	9	1,5	2-4	12	1,5	2-4	15/14	1,5	2-4								
Общее количество часов в год		312	100		468	100	624	100		728	100		624	100		780	100		1040/936	100									

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап ССМ				Этап ВСМ		
		Свыше года				час	факт %	ФССП %
		час	факт %	ФССП %				
1	Общая физическая подготовка	26	2	2-4		25	2	2-4
2	Специальная физическая подготовка	300	24	24-28		275	22	22-26
3	Участие в спортивных соревнованиях	148	12	12-15		187	15	15-20
4	Техническая подготовка	702	56	50-60		637	51	46-58
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	3	3-5		37	3	3-5
6	Инструкторская и судейская практика	18	1,5	2-4		25	2	2-4
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия и контроль	18	1,5	2-6		62	5	5-10
	Общее количество часов в год	1248				1248	100	

Заместитель директора

— Т.Ф. Хусаинова/

План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по спортивной гимнастике
на этапе начальной подготовки первого года

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	92	8	8	8	8	8	6	8	8	6	8	8	8
Специальная физическая подготовка	56	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4
Участие в спортивных соревнованиях	3						1		1	1			
Техническая подготовка	155	11	13	13	13	13	12	15	12	13	14	13	13
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	1										1	1
Инструкторская и судейская практика													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1								1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	312	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26

Заместитель директора  /Т.Ф. Хусаинова/

План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по спортивной гимнастике
на этапе начальной подготовки второго года

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	90	8	7	7	8	8	7	8	7	8	7	8	7
Специальная физическая подготовка	130	10	10	12	10	11	10	12	11	11	11	12	10
Участие в спортивных соревнованиях	4		1				1		1	1			
Техническая подготовка	236	19	21	19	20	21	18	20	18	20	20	20	20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	1	1									1	1
Инструкторская и судейская практика	-												
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4		1			1			1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	468	38	41	38	38	41	36	40	38	41	38	41	38

Заместитель директора  /Т.Ф. Хусаинова/

План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по спортивной гимнастике
на учебно-тренировочном этапе первого года

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	78	7	6	6	6	7	6	6	6	8	8	8	4
Специальная физическая подготовка	186	15	15	16	15	16	12	15	15	16	16	18	17
Участие в спортивных соревнованиях	10		2		2		2	2	2				
Техническая подготовка	330	29	29	26	30	28	25	29	27	25	27	27	28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	1		1		1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	4			1	1			1	1				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6		2				2			2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	624	52	54	50	54	52	48	54	52	52	52	54	50

Заместитель директора  - /Т.Ф. Хусаинова/

План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по спортивной гимнастике
на учебно-тренировочном этапе второго года

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	90	9	6	7	7	7	6	9	8	6	8	9	8
Специальная физическая подготовка	214	17	18	18	15	18	18	18	18	18	18	18	20
Участие в спортивных соревнованиях	12		2		2		2	2	2	2			
Техническая подготовка	380	35	32	33	35	32	26	34	31	29	33	30	30
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Инструкторская и судейская практика	6				1		1	1	1	1	1		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12		2		1		2			2	1	2	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	728	62	61	59	62	58	56	65	61	59	62	61	62

Заместитель директора  /Т.Ф. Хусаинова/

План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по спортивной гимнастике
на учебно-тренировочном этапе третьего года

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
Специальная физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Участие в спортивных соревнованиях	50		4	6	6	4	6	6	6	6	6		
Техническая подготовка	356	36	32	27	31	30	24	30	28	28	25	34	31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	9		1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9		1			1	1	1	1	1	1	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	624	52	54	50	54	52	48	54	52	52	52	54	50

Заместитель директора  /Т.Ф. Хусаинова/

План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по спортивной гимнастике
на учебно-тренировочном этапе четвертого года

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	31	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2
Специальная физическая подготовка	195	17	16	16	16	16	15	17	16	16	16	17	17
Участие в спортивных соревнованиях	62		10	10	10		8	8	8	8			
Техническая подготовка	445	44	33	32	37	41	32	38	35	33	42	40	38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	1	2	2	2	2	1	1	2	1	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12		1			1	1	1	1	2	1	2	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	780	66	66	63	69	63	60	69	66	63	66	66	63

Заместитель директора  /Т.Ф. Хусаинова/

План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по спортивной гимнастике
на учебно-тренировочном этапе пятого года

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	42	4	4	3	3	4	4	2	4	4	2	4	4
Специальная физическая подготовка	260	21	22	22	22	22	22	19	22	18	22	24	24
Участие в спортивных соревнованиях	80	6	10	8	8	8	6	10	7	8	9		
Техническая подготовка	598	53	49	48	54	48	44	56	49	49	45	52	51
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	15		1			1	1	1	1	2	3	3	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	1040	87	89	84	90	86	80	91	86	84	87	89	87

Заместитель директора  /Т.Ф. Хусаинова

План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по спортивной гимнастике
на учебно-тренировочном этапе пятого года

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	40	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4
Специальная физическая подготовка	234	20	18	19	19	20	20	20	20	20	18	20	20
Участие в спортивных соревнованиях	72	8	8	8	8	4	8	8	8	8	4		
Техническая подготовка	538	45	48	42	48	46	38	47	43	43	46	48	44
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	1	2	2	2	2	1	1	2	1	3	4	3
Инструкторская и судейская практика	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14		1			1	1	1	1	2	2	3	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	936	78	81	75	81	78	72	81	78	78	78	81	75

Заместитель директора  /Т.Ф. Хусаинова

План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по спортивной гимнастике
на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше года

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
Специальная физическая подготовка	300	25	25	25	25	25	24	25	25	25	25	26	25
Участие в спортивных соревнованиях	148	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	4	4
Техническая подготовка	702	59	63	55	62	58	50	61	57	57	56	65	59
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
Инструкторская и судейская практика	18	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	1	1		1	1	1	1	1	1	2	4	4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	1248	104	108	100	108	104	96	108	104	104	104	108	100

Заместитель директора  - /Т.Ф. Хусаинова/

План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по спортивной гимнастике
на этапе высшего спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
Специальная физическая подготовка	275	20	20	20	20	20	20	20	20	20	32	32	31
Участие в спортивных соревнованиях	187	20	20	20	20	20	20	20	20	20	2	2	3
Техническая подготовка	637	53	58	53	53	57	48	53	53	57	49	51	52
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	62	1	4	4	4	4	1	4	4	4	9	13	10
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	1248	100	108	104	104	108	96	104	104	108	100	108	104

Заместитель директора  - /Т.Ф. Хусаинова/

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МАУДО «СШ «Комсомолец»
 _____ / Е.Ю.Сенаторова /
 « ____ » _____ 2025 г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Учреждения МАУДО «СШ «Комсомолец» на 2025/2026 учебно-тренировочный год
по виду спорта художественная гимнастика по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
в соответствии с федеральным стандартом на 52 недели

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап											
		1 г.о.			1 г.о.			4 г.о.			5 г.о.					
		час	факт %	ФСС П %	час	факт %	ФСС П %	час	факт %	ФСС П %	час	факт %	ФСС П %	час	факт %	ФСС П %
1	Общая физическая подготовка	109	35	35-45	56	9	6-10	54	6	6-10	54	6	6-10			
2	Специальная физическая подготовка	64	20	16-24	112	18	18-26	186	20	18-26	186	20	18-26			
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	3	2-4	31	5	3-7	46	5	3-7	46	5	3-7			
4	Техническая подготовка	109	35	25-35	374	60	50-60	564	60	50-60	564	60	50-60			
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	3	2-4	14	2	2-4	26	3	2-4	26	3	2-4			
6	Инструкторская практика и судейская практика	-			-											
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	4	3-5	37	6	6-8	60	6	6-8	60	6	6-8			
Общее количество часов в год		312	100		624	100		936	100		936	100				

Заместитель директора  Т.Ф. Хусаинова/

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО
«СШ «Комсомолец»

_____/ Е.Ю.Сенаторова /
« ____ » _____ 2025 г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Учреждения МАУДО «СШ «Комсомолец» на 2025/2026 учебно-
тренировочный год
по виду спорта художественной гимнастика по дополнительной
общеразвивающей программе на 46 недель

№ п/п	Виды подготовки	СОГ	
		час	факт %
1	Общая физическая подготовка	85	46
2	Специальная физическая подготовка	55	30
3	Техническая подготовка	36	20
4	Теоретическая подготовка	4	2
5	Участие в спортивных соревнованиях	4	2
	ИТОГО	184	100
	Количество часов в неделю	4	

Заместитель директора



/Т.Ф. Хусаинова/

План-график
распределения часов тренировочной нагрузки по художественной гимнастике
на спортивно-оздоровительном этапе

Виды спортивной подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Всего часов												
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	9	8		4
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5
Техническая подготовка	3	4	3	4	4	1	4	3	4	3		3
Теоретическая подготовка		1		1	1		1					
Участие в спортивных соревнованиях						2				2		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	184	18	16	18	18	16	18	16	18	18		12

Заместитель директора  /Т.Ф. Хусаинова/

План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по художественной гимнастике
на этапе начальной подготовки первого года

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	109	9	9	9	9	10	8	10	9	9	9	9	9
Специальная физическая подготовка	64	6	6	5	5	6	5	5	5	5	5	6	5
Участие в спортивных соревнованиях	9			2	2		1		2	2			
Техническая подготовка	109	9	9	9	9	9	8	9	9	8	11	9	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	9	1	1			2	1	1		1		1	1
Инструкторская и судейская практика	0												
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	312	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26	26	26

Заместитель директора  /Т.Ф. Хусаинова/

План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по художественной гимнастике
на учебно-тренировочном этапе первого года

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	56	5	4	4	5	5	3	4	4	5	5	6	6
Специальная физическая подготовка	112	9	9	8	9	8	8	9	9	9	8	13	13
Участие в спортивных соревнованиях	31	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3		
Техническая подготовка	374	31	34	30	33	30	32	33	32	30	33	29	27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	1	1	2	1	2		1	1	1	1	2	1
Инструкторская и судейская практика	-												
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	37	3	3	3	3	4	2	4	3	3	2	4	3
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	624	52	54	50	54	52	48	54	52	52	52	54	50

Заместитель директора  /Т.Ф. Хусаинова/

План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по художественной гимнастике
на учебно-тренировочном этапе четвертого года

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	54	4	4	4	4	4	3	5	5	5	4	7	5
Специальная физическая подготовка	186	14	15	16	16	16	15	15	15	15	16	18	15
Участие в спортивных соревнованиях	46	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
Техническая подготовка	564	47	51	47	47	50	43	47	47	50	44	44	47
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
Инструкторская и судейская практика													
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	936	75	81	78	78	81	72	78	78	81	75	81	78

Заместитель директора _____ /Т.Ф. Хусаинова/

План-график
распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по художественной гимнастике
на учебно-тренировочном этапе пятого года

Виды спортивной подготовки	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	54	4	4	4	4	4	3	5	5	5	4	7	5
Специальная физическая подготовка	186	14	15	16	16	16	15	15	15	15	16	18	15
Участие в спортивных соревнованиях	46	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
Техническая подготовка	564	47	51	47	47	50	43	47	47	50	44	44	47
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
Инструкторская и судейская практика													
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	936	75	81	78	78	81	72	78	78	81	75	81	78

Заместитель директора  /Т.Ф.Хусаинова