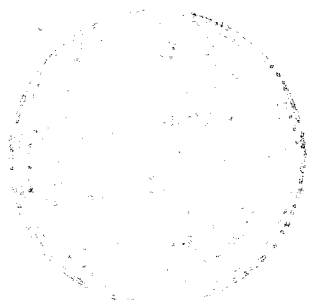




«Утверждаю»
 Директор МБУ СШ «Гимнаст»
 М.Гимадеев

**Тренировочный план-график
 МБУ СШ «Гимнаст» на 2019-2020 г.**

Этапы подготовки	Вид спорта	Период подготовки	Наполняемость минимальный возраст для зачисления	Объем нагрузки			Общее количество часов
				В условиях СШ		В условиях спорт. оздор. лагеря и индивид. планам	
				В неделю	46 недель		
Спортивно-оздоровительный	Спортивная гимнастика	Весь период	15чел. с 5-6 лет	4	184	-	-
	Спортивная акробатика	Весь период	20чел. с 5-6 лет	4	184	-	-
	шахматы	Весь период	15чел. с 5 лет	4	184	-	-
Начальная подготовка	Спортивная гимнастика	1 год	12чел. с 7 лет (маль)	6	276		
		2 год	12чел.	9	414	54	468
	Спортивная акробатика	1 год	15чел. с 6 лет (дев)	6	276	-	-
		2 год	12чел.	8	368	48	416
		3 год	12чел.	8	368	48	416
	шахматы	1 год	15чел. с 5 лет.	6	276	-	-
2 год		12чел.	9	368	48	48	
Т(СС) (тренировочный этап спортивной специализации)	Спортивная гимнастика	1 год	10чел. с 9 лет	12	552		
		2 год	8 чел.	14	644	84	728
		3 год	6 чел.	16	736	96	832
		4 год	6 чел.	18	828	108	936
		5 год	6 чел.	20	920	120	1040
	Спортивная акробатика	1 год	10 чел. с 8 лет (дев)	12	552	72	624
		2 год	10	16	736	96	832
		3 год	9 чел.	18	828	108	936
		4 год	8 чел.	20	920	120	1040
		5 год	7 чел.	22	1012	132	1144
	шахматы	1 год	12 чел. с 7 лет	12	552	54	468
		2 год	10 чел.	14	644	72	624
		3 год	10 чел.	16	736	96	832
		4 год	8 чел.	18	828	108	936
		5 год	8 чел.	20	920	120	1040



«Утверждаю»
СШ «Гимнаст»
Р.М.Гимадеев

Годовой календарный тренировочный график МБУ СШ «Гимнаст» на 2019-2020 год.

1. Продолжительность тренировочного года:

- начало учебного года – 01.09.2019г.
- продолжительность учебного года – 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам спортсменов на период активного отдыха.

2. Количество групп на этапах подготовки

Спортивно-оздоровительная работа	Группы начальной подготовки	Учебно-тренировочные группы
12гр\180чел.	НП-1: 6гр\78 чел.	ТСС-1: 1гр\12 чел.
	НП-2: 5гр\60 чел.	ТСС-2: 4гр\38 чел.
	НП-3: 1гр\12 чел.	ТСС-3: 1гр\9 чел.
		ТСС-4: 2гр\14 чел.
ИТОГО: 180 чел.	150 чел.	73 чел.

3. Регламентирование тренировочного процесса на год:

- тренировочный год непрерывный;
- 7-и дневная неделя;
- 1 академический час – 45 мин. (для детей дошкольного и младшего школьного возраста)
- 1 астрономический час – 60 мин. (для детей старше 8 лет)

4. Организация промежуточной и итоговой аттестации:

В начале и в конце учебного года воспитанники СШ сдают нормативы по общей физической и специальной подготовке.