

УТВЕРЖДАЮ:

Директор БУ ДО г. Омска «СПШ № 25»

Н.Ю. Гурова

20 11 2023 год



Годовой учебно-тренировочный план на 2023-2024 учебный год

Содержание занятий	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	1	2	3	4	5	не ограничивается		
<i>Кол-во часов в неделю</i>	6	8	12	12	12	18	18	22	24	
<i>Кол-во тренировок в неделю</i>	3-4	4	4-5	4-5	4-6	6-8	6-8	6-12	6-12	
<i>Продолжительность занятия в часах</i>	1,5-2	2	2-3	2-3	2-3	3	3	3-4	4	
Общая физическая подготовка	84	72	60	60	60	48	48	36	36	
Специальная физическая подготовка	60	108	180	180	180	228	228	288	288	
Техническая подготовка: акробатика, хореография, багунная подготовка, виды гимнастического многоборья	156	212	324	324	324	516	516	612	708	
Тактическая подготовка	-	-	6	6	6	12	12	16	16	
Теоретическая подготовка	2	4	8	8	8	16	16	18	20	
Психологическая подготовка	2	4	10	10	10	16	16	24	26	
Участие в соревнованиях	4	8	12	12	12	40	40	60	60	
Инструкторская и судейская практика	-	-	10	10	10	24	24	36	36	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	4	8	8	8	24	24	36	40	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	6	6	6	12	12	18	18	
Всего часов:	312	416	624	624	624	936	936	1144	1248	

Содержание теоретической подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
	1	2	1	2	3	4	5	не ограничивается	не ограничивается				
1.1. Правила поведения в гимнастическом зале и использования гимнастических снарядов	1	1	1	1	1	1	1	1					
1.2. Терминология гимнастических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1					
1.3. Техника безопасности		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
1.4. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена		1	1	1	1	1	1	1					2
1.5. Обзор развития спортивной гимнастики в России и за рубежом			2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2
1.6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена						1	1	1					
1.7. Правила и организация соревнований, судейство			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1.8. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена						1	1	1					2
1.9. Подготовка ведущих спортсменов страны к соревнованиям высокого уровня (видео материалы)						2	2	2	2	2	2	2	2
1.10. Раскрытие системы спортивной тренировки						1	1	1	1	1	1	1	2
1.11. Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь						1	1	1	1	1	1	1	2
1.12. Самоконтроль и самоанализ в процессе занятий						1	1	1	1	1	1	1	2
1.13. Антидопинговые правила						2	2	2	2	2	2	2	2
Итого часов:	2	4	8	8	8	16	16	16	18	18	18	18	20