

УТВЕРЖДАЮ:

Директор БУ ДО г. Омска «СП № 25»

Н.Ю. Гурова

2024 год

Годовой учебно-тренировочный план
на 2024-2025 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					
Кол-во часов в неделю	6	8	12	12	12	18	18	24	не ограничивается			24	24
Кол-во тренировок в неделю	3-4	4	4-5	4-5	4-6	6-8	6-8	6-12	не ограничивается			6-12	6-12
Продолжительность занятия в часах	1,5-2	2	2-3	2-3	2-3	3	3	4	не ограничивается			4	4
Общая физическая подготовка	84	72	60	60	60	48	48	36	не ограничивается			36	36
Специальная физическая подготовка	60	108	180	180	180	228	228	288	не ограничивается			288	288
Техническая подготовка: акробатика, хореография, батутная подготовка, виды гимнастического многоборья	156	212	324	324	324	526	526	720	не ограничивается			720	720
Тактическая подготовка	-	-	6	6	6	12	12	16	не ограничивается			16	16
Теоретическая подготовка	2	4	8	8	8	16	16	20	не ограничивается			20	20
Психологическая подготовка	2	4	10	10	10	16	16	26	не ограничивается			26	26
Участие в соревнованиях	4	8	12	12	12	30	30	48	не ограничивается			48	48
Инструкторская и судейская практика	-	-	10	10	10	24	24	36	не ограничивается			36	36
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	4	8	8	8	24	24	40	не ограничивается			40	40
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	6	6	6	12	12	18	не ограничивается			18	18
Всего часов:	312	416	624	624	624	936	936	1248	не ограничивается			1248	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		
1.2. Терминология гимнастических упражнений	1	1	1	1	1	1	1		
1.3. Техника безопасности		1	1	1	1	1	1	2	2
1.4. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена		1	1	1	1	1	1	2	2
1.5. Обзор развития спортивной гимнастики в России и за рубежом			2	2	2	1	1	2	2
1.6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена						1	1		
1.7. Правила и организация соревнований, судейство			2	2	2	2	2	2	2
1.8. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена						1	1	2	2
1.9. Подготовка ведущих спортсменов страны к соревнованиям высокого уровня (видео материалы)						2	2	2	2
1.10. Раскрытие системы спортивной тренировки						1	1	2	2
1.11. Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь						1	1	2	2
1.12. Самоконтроль и самоанализ в процессе занятий						1	1	2	2
1.13 Антидопинговые правила						2	2	2	2
Итого часов:	2	4	8	8	8	16	16	20	20