

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова»

Д.В. Ситумаров

«29» Января 2024г.

ПЛАН - ГРАФИК
распределения тренировочных часов на 2024 год группы
СОГ отделения спортивной гимнастики, часов в неделю 6

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.
ТЕОРИЯ													
1. Правила поведения в гимнастическом зале	3			1						1			1
2. Меры предупреждения спортивного травматизма	3		1		1						1		
3. Терминология гимнастических упражнений	3	1				1						1	
2. ПРАКТИКА													
1.Общая физическая подготовка	40	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4
2.Специальная физическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3			3	3	3	3
3.Техническая подготовка	155	12	14	17	18	15	10			17	19	17	16
4.Спортивные праздники	6		2			2							2
Итого часов:	240	20	24	25	26	25	17			25	27	25	26

Заместитель директора по СМР. Полиф Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель И.Н. И.Н. Меркурьева

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова»

И.Р. Бабичев

«29» 09.2023 г.

ПЛАН - ГРАФИК
распределения тренировочных часов на 2024 год группы
УТЭ-3 года отделения спортивной гимнастики, часов в неделю 14

ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК

Содержание занятия	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.
ТЕОРИЯ													
1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	1	2	3	2	3				2	2	3	3
ПРАКТИКА													
1. Общая физическая подготовка	80	6	7	7	6	7	7	7	6	7	7	6	7
2. Специальная физическая подготовка	200	17	17	17	16	17	17	16	17	17	16	17	16
3. Техническая подготовка	378	23	25	25	35	25	42	44	41	30	32	27	29
4. Участие в спортивные соревнованиях	21	3	1	3	2	3					3	3	3
5. Инструкторская и судейская практика	14	2		3		3					3		3
6. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	2	4				2		2	3		1	
Итого часов:	728	54	56	58	61	58	68	67	66	59	63	57	61

Заместитель директора по СМР Дымова Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель Меркурьева И.Н. Меркурьева

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова»

Д.А. Ситумиров

2023 г.

ПЛАН - ГРАФИК

распределения тренировочных часов на 2024 год группы

УТЭ-3/1 года отделения спортивной гимнастики, часов в неделю 14

ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК

Содержание занятия	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.
ТЕОРИЯ													
1. Теоретическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	1	2	3	2	3				2	2	3	3
ПРАКТИКА													
1. Общая физическая подготовка	80	6	7	7	6	7	7	7	6	7	7	6	7
2. Специальная физическая подготовка	200	17	17	17	16	17	17	16	17	17	16	17	16
3. Техническая подготовка	378	23	24	25	35	26	42	43	41	29	32	29	29
4. Участие в спортивные соревнования	21	3	1	3	2	3					3	3	3
5. Инструкторская и судейская практика	14	2		3		3					3		3
6. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	2	4				2		2	3		1	
Итого часов:	728	54	55	58	61	59	68	66	66	58	63	59	61

Заместитель директора по СМР Должко Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель Меркурьева И.Н. Меркурьева