

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта спортивная гимнастика

Учебно-тренировочный процесс в ОСШ проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки в учебно-тренировочном процессе составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом ОСШ.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» представлен в таблице № 5.

Таблица 5

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	10	14	18	24
Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Минимальная (максимальная) наполняемость групп (человек)							
		10 (20)		5 (10)		2 (4)	1 (2)
1.	Общая физическая подготовка	68	62	55	30	25	24
2.	Специальная физическая подготовка	43	85	147	182	230	294

3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	4	14	58	120	198
4.	Техническая подготовка	113	152	269	400	468	590
5.	Тактическая подготовка	1	1	2	5	7	9
6.	Теоретическая подготовка	2	4	10	13	22	30
7.	Психологическая подготовка	1	1	3	5	7	9
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	3	5	7	10
9.	Инструкторская практика	-	-	5	8	18	20
10.	Судейская практика	-	-	2	6	10	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	7	10	15	50
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	3	6	7	10
Общее количество часов в год		234	312	520	728	936	1248