ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009C2EEF0B32BFC2D2646F0139761B30A3
Владелец: Ариткулов Александр Хасанович
Действителен: с 25.10.2023 до 17.01.2025

Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения «спортивная гимнастика» (мальчики, юноши, юниоры, мужчины)

Этап начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	содержание	%	Коль-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели	100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка	30	94,0	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	Специальная физическая подготовка	16	50,0	0,5	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1	1	1	1	1	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	2,5																				1,5						
4.	Техническая подготовка	48	150,5	3	3	4	2,5	2,5	3	3	3	3,5	3	2	3	3	3	3,5	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	6,0	1				0,5				0,5						0,5			0,5								
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0,0																										
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9,0	0,5			1,5							1							0,5				1				1
		100	312,0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

№ п/п	содержание			июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка			2,5	2,5	2,5	2,5	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1
2.	Специальная физическая подготовка			0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1	1,5	1	1	1	1	1	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях																											1	
4.	Техническая подготовка			3	3	3	3	2,5	3	3	3	2	3	3	2	2	2,5	3,5	3	3	4	4	2	4	2,5	3,5	3	3	3
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка											1					0,5				0,5				0,5	0,5			
6.	Инструкторская и судейская практика																												
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль							0,5										0,5					1,5						1
				6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Этап начальной подготовки 2 года обучения

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели	100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка	20	83	1,5	1,5	1	1	1,5	1,5	1	1	1,5	1,5	1	1	1	1,5	2	1	2	1,5	2	1	1	2,5	2	2	2	2
2.	Специальная физическая подготовка	25	104	2	2,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1,5	2	2	2	2	2	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	9											3									3						
4.	Техническая подготовка	48	200	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	2	4,5	5	4,5	3,5	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	8	0,5				0,5				0,5						0,5			0,5		0,5						
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0																										
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	12			1			0,5				0,5		0,5				1					2	0,5				
		100	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

№ п/п	содержание			июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка			1	2	1	2	1	2	1	2	2,5	2	1,5	2	2	2	1,5	2	2	2	1	2	1	3	1	2	2	1
2.	Специальная физическая подготовка			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях																												3
4.	Техническая подготовка			4	4	4,5	4	4,5	4	4	4	3	4	4	4	4	3,5	4	4	4	3	4	2	5	3	4,5	3	4	1,5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка			0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5			0,5	0,5			0,5								0,5
6.	Инструкторская и судейская практика																												
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			0,5						0,5											0,5	1	2			0,5	1		
				8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Учебно-тренировочный этап 1, 2, 3 года обучения

№ п/п	содержание		%	Кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка		10	52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Специальная физическая подготовка		27	140,5	2	2	2	2	3	2,5	3	3	3	2,5	3	3	3,5	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях		2	10,5						2	0,5				2								3							
4.	Техническая подготовка		51	266	5	5	5	6,5	5	2	5	5,5	5	5,5	3	5	5,5	5	4,5	5	6	5	4	4,5	4,5	3,5	5	5	5	6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		4	20,5	0,5	0,5		0,5	1			0,5	0,5	1	0,5	0,5			0,5	0,5		1		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	
6.	Инструкторская и судейская практика		2	10		1,5	1,5			0,5			0,5		0,5			1						0,5	0,5				0,5	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		4	20,5	1,5		0,5			2	0,5					0,5			2	0,5				0,5	0,5	2	1	0,5		0,5
			100	520	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

№ п/п	содержание				июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели				27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка		10	26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Специальная физическая подготовка		27	69,5	2,5	2,5	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2,5	3	3	3	3	3	2	3
3.	Участие в спортивных соревнованиях		2	3									1																2	
4.	Техническая подготовка		51	140	6,5	5,5	6	6	7	6	6	6	4	3	5	5	5	6	5	6	6	5	4	5	6	6	5,5	4,5	5	5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		4	10,5			1			1	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5			1				0,5	0,5			0,5	1		1
6.	Инструкторская и судейская практика		2	3										0,5	0,5		1							0,5				0,5		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		4	8		1		1				0,5		2		0,5						1	2							
			100	260	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Учебно-тренировочный этап 4, 5 года обучения

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели	100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка	4	30	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2.	Специальная физическая подготовка	25	182	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	59						4	4				4				4	4				4	4			4		
4.	Техническая подготовка	55	401	9	8	10	9	10	6,5	5	9	10	7,5	4	8	9,5	9,5	6	5	9	7	9	5	5	9	8	5,5	9,5	9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	21	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5	1	0,5		0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5
6.	Инструкторская и судейская практика	2	14				1,5			1			1,5	1												1,5	1		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	21	1	2						0,5		0,5		1					1	2				1			0,5	
		100	728	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14

№ п/п	содержание			июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка	4	17	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5
2.	Специальная физическая подготовка	25	92	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	27											4				4		4	4		4				4		3
4.	Техническая подготовка	55	199	9,5	8,5	10	9,5	9,5	9	10	10	8	7	5	8,5	7,5	10	5	8	6	6	9	5	5,5	8,5	8,5	4	7,5	4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	11	0,5		0,5		0,5		0,5	0,5	1	0,5			1		0,5	1,5	0,5			0,5	1		0,5		1	0,5
6.	Инструкторская и судейская практика	2	6,5						1				1,5				0,5						1				1		1,5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	11,5	0,5	1		1	0,5	0,5						0,5	0,5			1		0,5	0,5		3	0,5	0,5		0,5	0,5
		100	364	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14

Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	содержание		процент	проверка часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка		4	37,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	1	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1
2.	Специальная физическая подготовка		24	225,5	4,5	5	6	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях		12	112,25						3	5			3	3	4			3	4	4	4	5	5	8		5,5	3	3	3
5	Техническая подготовка		52	486,75	12,5	11,75	10	11,5	12,5	9,25	7,75	11,5	12	9	9	7,75	11	12	9	7,25	7	7,75	6,75	7,25	3	12,75	6,5	8,5	9	8,5
5.	Тактическая подготовка		1	9,25	0,25		0,25			0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25						
6.	Теоретическая подготовка		1	9,25	0,25		0,25	0,25	0,25		0,25		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25		0,25		0,25	0,25		0,25		0,25	0,25	0,25	0,25
7.	Психологическая подготовка		1	9,25				0,25	0,25		0,25	0,25	0,25		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и		1	9,25													1				1				1					0,5
9.	Инструкторская практика		1	9,25					0,25			0,25		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25		0,25	0,25	0,25	0,25
10.	Судейская практика		1	9,25		0,25		0,25	0,25	0,25		0,25	0,25	0,25		0,25	0,25	0,25		0,25	0,25		0,25	0,25	0,25	0,25		0,25	0,25	0,25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия		1	9,25			0,75			0,25		0,25	0,25		0,25				0,25	0,25	0,25		0,25		0,25		0,25	0,25		0,25
12.	Восстановительные мероприятия		1	9,25			0,25	0,25				0,25	0,25		0,25		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25		0,25	0,25	
	проверка часов год/неделя		100	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

№ п/п	содержание		процент	проверка часов	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели				27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка				1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5
2.	Специальная физическая подготовка				5	5	5	4	4	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях				2	1							2,25	1					6	6	3		5,5		3	3		6	4	4
5	Техническая подготовка				9,25	10,25	11,25	12,25	12,25	10,5	10,25	9,25	9	11,5	11	12,5	11,5	11,75	6	6,25	8,25	12	6,25	12	4,75	7,5	11,25	5	7,25	7
5.	Тактическая подготовка										0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
6.	Теоретическая подготовка					0,25		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25		0,25		0,25		0,25		0,25	0,25	0,25		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
7.	Психологическая подготовка												0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и							0,25				0,25			0,25						0,5				3,5					1
9.	Инструкторская практика						0,25		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25		0,25	0,25	0,25			0,25	0,25
10.	Судейская практика				0,25		0,25	0,25	0,25	0,25		0,25	0,25		0,25		0,25	0,25	0,25		0,25	0,25		0,25	0,25	0,25		0,25		0,25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия				0,25	0,25		0,25	0,25		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25		0,25
12.	Восстановительные мероприятия				0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25		0,25				0,25	0,25	0,25		0,25	0,25	0,25		0,25	0,25	0,25	0,25
	проверка часов год/неделя				18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

Этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	содержание		%	кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка		4	50	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Специальная физическая подготовка		22	274	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях		15	187						11	11			11	11	11			10	10	10		10	10	10		9	9		
4.	Техническая подготовка		49	612	16,75	17	16,25	16,25	16,75	4	4,25	15,75	16,75	4	4	3,75	15,75	16,75	4,75	4,75	4,75	15,75	4,75	4,75	4,75	16,25	5,75	5,75	16,25	16,25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		3	37,5	0,75		0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,5	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,25	0,75	0,75	0,75	0,75
6.	Инструкторская и судейская практика		2	25	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,25		0,5	0,5	0,5	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		5	62,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2	2	1	0,5	2	2	2	1	0,5	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	0,5	0,5
	проверка часов год/неделя		100	1248	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

№ п/п	содержание		%	кол-во часов	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели		100		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка		4	26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Специальная физическая подготовка		22	144	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	6
3.	Участие в спортивных соревнованиях		15	54															9	9			9		9			9	9	
4.	Техническая подготовка		49	339,5	16,25	16,25	16,25	16,25	16,25	16,25	16,25	16,25	14,75	14,75	14,75	14,75	14,75	14,75	4,75	4,75	14,75	14,75	4,75	14,75	4,75	15,75	15,75	5,75	5,75	14,75
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		3	19,5	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75
6.	Инструкторская и судейская практика		2	13	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		5	28	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1
	проверка часов год/неделя		100	624	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24