

ПРИНЯТ

Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» января 2025 г.

**Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения «спортивная гимнастика»
для группы стартового уровня (3 ч. в неделю)**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов	
			Подготовительный период					Переходный период			Подготовительный период					
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
1.	Общая физическая подготовка	29	3	3	4,5	4	4	5	0	1	3,5	3,5	3,5	5	40	
2.	Специальная физическая подготовка	18	2	2	4	2,5	2	2,5	0	1	2,5	2	2	2,5	25	
3.	Техническая подготовка	50	6,5	6,75	6	5,25	5,5	7	0	4	8,5	6,25	6,25	7	69	
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	0,5	0,25	0,5	0,25	0,5	0,5	0	0	0,5	0,25	0,25	0,5	4	
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика *													+		
	Общее количество часов в месяц	100	12	12	15	12	12	15	0	6	15	12	12	15	138	

ПРИНЯТ

Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» января 2025 г.

**Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения «спортивная гимнастика»
для группы стартового уровня (4 ч. в неделю)**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов	
			Подготовительный период					Переходный период			Подготовительный период					
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
1.	Общая физическая подготовка	29	6	4	5	4	4	9	0	3	5	4	4	5	53	
2.	Специальная физическая подготовка	18	2,5	4	5	3,5	2,5	2,5	0	1	2,5	2	4	3,5	33	
3.	Техническая подготовка	50	7	7,5	9,5	7,75	9	7,75	0	3,75	11,75	9,5	7,75	10,75	92	
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	0,5	0,5	0,5	0,75	0,5	0,75	0	0,25	0,75	0,5	0,25	0,75	6	
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика *													+		
	Общее количество часов в месяц	100	16	16	20	16	16	20	0	8	20	16	16	20	184	

ПРИНЯТ

Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» января 2025 г.

**Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения «спортивная гимнастика»
для группы стартового уровня (4,5 ч. в неделю)**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов	
			Подготовительный период					Переходный период			Подготовительный период					
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
1.	Общая физическая подготовка	29	6	4,75	5,75	4,5	4,75	8,25	0	3	6,5	4,5	5,25	6,75	60	
2.	Специальная физическая подготовка	18	3,5	4,25	5,75	4	4	2,5	0	1,75	2,75	2	4	2,5	37	
3.	Техническая подготовка	50	8	8,5	10,5	8,75	8,75	11	0	4	12,5	11	8,5	12,5	104	
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	0,5	0,5	0,5	0,75	0,5	0,75	0	0,25	0,75	0,5	0,25	0,75	6	
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика *						+							+		
	Общее количество часов в месяц	100	18	18	22,5	18	18	22,5	0	9	22,5	18	18	22,5	207	

ПРИНЯТ

Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» января 2025 г.

**Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения «спортивная гимнастика»
для группы базового уровня до 1 года**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов
			Подго товите льный	Соревновательный период		Подготовительный период		Переходный период			Подготовительный период				
Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь				
1.	Общая физическая подготовка	30	6	7	8	8	8	10	0	4	12	7	5	8	83
2.	Специальная физическая подготовка	18	5	5	7	4	4	5	0	2	5	4	6	5	50
3.	Техническая подготовка	50	12,5	11,5	14,5	11,5	11,5	14,5	0	6	12,5	12,5	14,5	16,5	138
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0,5	0,5	0,5	0,5	5
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика *						+								+
	Общее количество часов в месяц	100	24	24	30	24	24	30	0	12	30	24	24	30	276

ПРИНЯТ

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» января 2025 г.

**Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения «спортивная гимнастика»
для группы базового уровня выше 1 года**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов
			подгото вительн ый	Соревновательный период		Подготовительный период		Переходный период			Подготовительный период		соревно вательн ый	подгото вительн ый	
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	20	6,5	7	7,5	6	5	10	0	3	9	7	5	8	74
2.	Специальная физическая подготовка	28	7,5	7,5	9	9	12	10	0	4	10	8	12	14	103
3.	Техническая подготовка	50	17	17	22,5	16,5	14,5	19,5	0	8,5	20	16,5	14,5	17,5	184
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0	0,5	1	0,5	0,5	0,5	7
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика *						+							+	
	Общее количество часов в месяц	100	32	32	40	32	32	40	0	16	40	32	32	40	368

ПРИНЯТ

Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» января 2025 г.

**Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения «спортивная гимнастика»
для группы УТЭ(СС) до трех лет**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки										Итого часов	
			подгото вительн ый	Соревновательный период		Подготовительный период		Переходный период		переход ный	Подготовительный период			
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1.	Общая физическая подготовка	10	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	52
2.	Специальная физическая подготовка	27	8	12	15	11	11	15	9	8	15	12	12	140,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	0	2,5	2	0	3	0	0	0	1	0	0	10,5
4.	Техническая подготовка	51	22	18	24	21	18	25	24	25	22	23	20	266
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	1,5	1,5	2,5	1	2	1,5	1	2,5	2,5	1	1	20,5
6.	Инструкторская и судейская практика	2	3	0,5	1	1	1	0,5	0	0	2	0	0,5	10
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	2	2,5	0,5	2,5	1	4	2	0,5	2,5	0	03	0 20,5
	Общее количество часов в месяц	100	40	40	50	40	40	50	40	40	50	40	50	520

ПРИНЯТ

Решением заседания
Педагогического совета
Спб ГБУ ДО СШОР «Комета»
Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Спб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» января 2025 г.

**Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения «спортивная гимнастика»
для группы УТЭ(СС) свыше трех лет**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов
			подгото вительн ый	Соревновательный период				Переходный период		Подготовительный период			соревно вательн ый	подгото вительн ый	
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	4	2	2	2,5	2	2	2,5	2	2	5	2	2	4	30
2.	Специальная физическая подготовка	25	12	12	19	14	16	17	13	12	20	13	14	20	182
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	0	8	4	8	8	4	0	0	4	8	8	7	59
4.	Техническая подготовка	55	36	31	39	30	26	41	38	39	36	29	26	32,5	401
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	1,5	2	1,5	1,5	2	1,5	1	1,5	2,5	2,5	1,5	2	21
6.	Инструкторская и судейская практика	2	1,5	1	2,5	0	0	2,5	0	1	1,5	0,5	1	2,5	14
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	0,5	1,5	1	2	1,5	2,5	1	1	1	4	2	21
	Общее количество часов в месяц	100	56	56	70	56	56	70	56	56	70	56	56	70	728

ПРИНЯТ

Решением заседания
Педагогического совета
Спб ГБУ ДО СШОР «Комета»
Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Спб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» января 2025 г.

**1-годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения «спортивная гимнастика»
для группы ССМ**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов
			Подготовительный период		Соревновательный период			Подготовительный период			Соревновательный период		подгото вительн ый		
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	4	3,5	3,5	4,5	3,5	4	5	4	4	5	4	4	5	50
2.	Специальная физическая подготовка	24	20	24	30	24	24	30	20	24	30	24	24	26	300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	0	16	22	24	24	16	0	0	0	16	16	16	150
4.	Техническая подготовка	52	66,25	46	54,75	37,25	33,5	60,5	64,5	60,5	75,75	44,75	41,75	63,5	649
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2,25	3	3,5	3	3	3,25	3	3	3,75	3	3	3,75	37,5
6.	Инструкторская и судейская практика	2	1,5	1	2	2	2	2,5	2	2	2,5	2	2	2,5	24
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2,5	2,5	3,25	2,25	5,5	2,75	2,5	2,5	3	2,25	5,25	3,25	37,5
	Общее количество часов в месяц	100	96	96	120	96	96	120	96	96	120	96	96	120	1248

ПРИНЯТ

Решением заседания
 Педагогического совета
 СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
 Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» января 2025 г.

**Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения «спортивная гимнастика»
 для группы ВСМ**

№ п/ п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды подготовки												Итого часов	
			Подготовительный период		Соревновательный период			Подготовительный период				Соревновательный период		подгото вительн ый		
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
1.	Общая физическая подготовка	4	3,5	3,5	4,5	3,5	4	5	4	4	5	4	4	5	50	
2.	Специальная физическая подготовка	22	20	20	25	20	20	25	20	20	30	24	24	26	274	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	15	0	22	33	30	30	18	0	0	0	18	18	18	187	
4.	Техническая подготовка	49	66	41	44	31	30	60	65	65	74	39	39	58	612	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2,25	33	3,5	3	3	3,25	3	3	3,75	3	3	3,75	37,5	
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	1,25	2,25	2	2	2,5	2	2	2,5	2	2	2,5	25	
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	2	5,5	7,5	6,5	7	6	2	2	5	6	6	7	62,5	
	Общее количество часов в месяц	100	96	96	120	96	96	120	96	96	120	96	96	120	1248	