

Утверждаю
 Директор АУ ДО РБ "РСНОР"

Чайковская Б.Б.Ц.

План годовичного цикла подготовки на 52 недели 1248 часов по художественной гимнастике для группы ССМ на 2024 г.

Месяцы	Месяцы												Всего:
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1. Объем физической нагрузки													
1.1. <i>Общая физическая подготовка</i>	3	3	3	3	3	3	10	10	3	3	2	2	48
1.2. <i>Специальная физическая подготовка</i>	17	16	15	16	15	13	16	14	13	16	15	13	179
1.3. <i>Участие в спортивных соревнованиях</i>		12	12	12	12			4	12	12	12	8	96
1.4. <i>Техническая подготовка</i>	69	65	66	65	66	65	65	61	65	66	65	67	785
2. Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	5	1	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	39
3. Инструкторская и судейская практика	7	1			2	1				1	1		13
4. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	2	4	4	6	15	14	15	4	7	6	4	88
Итого:	108	100	104	104	108	100	108	108	100	108	104	96	1248
Кол-во тренировочных занятий	27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312

Тренер-преподаватель Богатых С.Г.

Куратор

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ «РСШОР»

Цоктоев Б.Б.- Ц.



План годовичного цикла подготовки на 52 недели 312 часов по художественной гимнастике для группы начальной подготовки НП-2 на 2024 год.

Месяцы темы	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1. Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
2. Специальная физическая подготовка	9	8	8	8	9	8	8	9	8	8	8	8	99
3. Участие в спортивных соревнованиях		1	1		1				1	1	2	1	8
4. Техническая подготовка	4	1	3	1	3	3	3	3	2	3	1	1	28
5. Тактическая, теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	1	1	1	1		2	3	1	2	1	1	1	15
6. Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	1			3			1				1		6
Итого :	28	24	26	26	26	26	28	26	26	26	26	24	312
Кол-во тренировочных занятий	14	12	13	13	13	13	14	13	13	13	13	12	156

Тренер-преподаватель

Л.И. Андренова

Куратор

Е.Ю.Тогошеева

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ «РСШОР» _____ Цоктоев Б.Б.- Ц.



План годовичного цикла подготовки на 52 недели 624 часа по художественной гимнастике для группы тренировочного этапа ТЭ

2 и 3 годов на 2024 учебный год.

Месяцы темы	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1. Общая физическая подготовка	12	12	12	13	12	13	12	13	13	13	13	13	151
2. Специальная физическая подготовка	13	12	12	13	12	12	12	13	12	12	12	12	147
3. Участие в спортивных соревнованиях		5	3	3	3	3			6	5	3	3	34
4. Техническая подготовка	14	13	13	12	13	13	12	14	13	14	13	13	157
5. Тактическая, теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	9	8	8	9	9	7	8	9	7	9	9	7	99
6. Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	6	1	3	4	5		10	5		1	1		36
Итого :	54	51	51	54	54	48	54	54	51	54	51	48	624
Кол-во тренировочных занятий	18	17	17	18	18	16	18	18	17	18	17	16	208

Тренер-преподаватель _____ Л.И. Андренова

Куратор _____ Е.Ю.Тогошеева

УТВЕРЖДАЮ
 Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Цоктоев Б.Б.-Ц.

План годовичного цикла подготовки на 52 недели 1248 часов по художественной гимнастике для группы спортивного совершенствования на 2024 г.

Месяцы / Объем физической нагрузки	Месяцы												Всего:
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	10	10	3	3	2	2	48
Специальная физическая подготовка	14	11	15	16	17	17	14	14	15	16	16	14	179
Техническая подготовка	73	70	66	66	60	56	60	62	66	70	70	66	785
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	4		4	3	4	9	9	3		3			39
Участие в спортивных соревнованиях		12	12	12	12			4	12	12	12	8	96
Инструкторская и судейская практика	4				8							2	14
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	10	4	4	4	4	15	15	15	4	4	4	4	87
ИТОГО:	108	100	104	104	108	100	108	108	100	108	104	96	1248
Кол-во тренировочных занятий	27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	312

Тренер-преподаватель

Грасс Н.А.

Куратор

Тогошеева Е.Ю.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор АУ ДО РБ "РСНПОР"

Цоктоев Б.Б.-Ц.

План годовичного цикла подготовки на 52 недели 728 часов по художественной гимнастике для группы Учебно-тренировочного этапа 1,2 г на 2024 г.

Месяцы / Объем физической нагрузки	Месяцы												Всего:
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
Общая физическая подготовка	5	6	2	3	3	10	8	8	3	3	2	6	59
Специальная физическая подготовка	10	10	10	15	15	10	15	10	15	15	10	10	145
Техническая подготовка	30	35	40	35	40	20	30	25	25	40	40	40	400
Теорети-ческая, такти-ческая и психологи-ческая подготовка	5	2		3		6	2	7	2	1		1	29
Участие в спортивных соревнованиях	2	6	6	6	6				4	6	6	2	44
Медицинские, медико-биологические, восстано-вительные мероприятия.	10					10	10	11	10				51
ИТОГО:	62	59	58	62	64	56	65	61	59	65	58	59	728
Кол-во тренировочных занятий	22	21	21	22	23	20	23	22	21	23	21	21	260

Тренер-преподаватель  Грасс Н.А.

Куратор  Тогошева Е.Ю.