

Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШ № 2

Горбанев Н.С.

31.08.2026 г

Примерный календарный план-график

СОГ отделения х\г на 2026-2027 г (4 часа в неделю)

	Разделы подготовки	КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ТЕОРИЯ	1. Влияние занятий ФКиС на растущий организм							1						1
	2. Требования ТБ		1											1
	3. История развития гимнастики в России и за рубежом												1	1
	4. Травмы и их профилактика				1									1
	5. Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль			1										1
	6. Чистый спорт						1							1
	7. Правила соревнований, ЕВСК	1												1
	8. Спортивные предметы, инвентарь								1					1
	9. Основы Психологии в спорте					1				1				2
	Итого теории:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	10
ПРАКТИКА	1. ОФП													
	Освоение комплексов физических упражнений	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	30
	Развитие основных физических качеств	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	20
	Повышение уровня физической работоспособности	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	20
	2. СФП													
	Развитие пассивной гибкости	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	28
	Повышение уровня функциональной подготовленности необходимых физических качеств	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	25
	3. Техничко-тактическая подготовка: предметная	1	2	2	2	1		2	2	2	1	2	1	20
	Музыкально двигательная	2		1		1	2		1		1	1	1	10
	хореографическая	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	10
	предметная											2	1	3
	4. Медицинский контроль		1					1						2
	5. Контрольные занятия и тесты	1									1			2
	Итого практики:	14	14	15	14	14	14	15	15	14	14	14	13	170
	ИТОГО ВСЕГО ПО МЕСЯЦАМ	15	15	16	15	15	15	16	16	15	14	14	14	180

Зам. директора по УВР : О.В.Князева

Ст.тренер отделения И.В.Аникина

Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШ № 2

Горбанев Н.С.

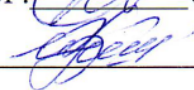
31.08.2026 г.

Примерный календарный учебно-тренировочный график отделения худ.гимнастики.

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки
1 года обучения(5часов).

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	106	8	9	9	9	9	9	9	9	8	9	9	9
2	Специальная физическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	Участие в спортивных соревнованиях	4				2					2			
4	Техническая подготовка	68	5	6	6	5	6	5	6	6	5	6	6	6
5	Теоретическая и тактическая подготовка	5		1		1		1		1			1	
6	Психологическая подготовка	5			1		1		1			1		1
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2								2			
8	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Медицинские, медико-Биологические мероприятия	2	2											
10	Восстановительные мероприятия	6		1				1	1	1		1	1	
11	Общее количество часов в год	260	22	22	21	22	21	21	22	22	22	22	22	21

Зам. директора по УВР:  О.В.Князева

Ст.тренер отделения  И.В.Аникина

Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШ № 2

Горбанев Н.С.

31.09.2026 г.

**Примерный календарный учебно-тренировочный график отделения
худ. гимнастики.**

**Объём учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки 2,3 года
обучения (6 часов).**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	125	10	11	11	10	10	10	10	10	10	11	11	11
2	Специальная физическая подготовка	64	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	5	5
3	Участие в спортивных соревнованиях	8		2		2			2		2			
4	Техническая подготовка	94	7	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8	8
5	Теоретическая и Тактическая подготовка	3	1					1					1	
6	Психологическая подготовка	6	1		1		1			1		1		1
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4					2				2			
8	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Медицинские, медико- биологические мероприятия	2	2											
10	Восстановительные Мероприятия	6						2		1		1	1	1
11	Общее количество часов в год	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Зам. директора по УВР: О.В.Князева

Ст.тренер отделения И.В.Аникина

Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШ № 2

Горбанев Н.С.

31.08.2026 г

**Примерный календарный учебно-тренировочный график отделения
худ.гимнастики.**

**Объём учебно-тренировочной нагрузки для групп учебно-тренировочного этапа
(спортивной специализации) 1 года обучения (12 часов).**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	Специальная физическая подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
3	Участие в спортивных соревнованиях	32	2	4	4	4	2	2	4	4	4	2		
4	Техническая подготовка	338	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29
5	Теоретическая и Тактическая подготовка	6		1		1		1		1		1		1
6	Психологическая подготовка	6	1		1		1		1		1		1	
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	2				2					2		
8	Инструкторская практика	-												
9	Медицинские, медико- Биологические мероприятия	4					2							2
10	Восстановительные Мероприятия	52	4	4	4	4	2	5	5	4	4	4	7	5
11	Общее количество часов в год	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Зам. директора по УВР: О.В.Князева

Ст.тренер отделения И.В.Аникина

Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШ № 2

Горбанев Н.С.

31.08.2026 г.



**Примерный календарный учебно-тренировочный график
отделения худ.гимнастики.**

Объём учебно-тренировочной нагрузки для групп

учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) 2 года обучения (12 часов).

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	Специальная физическая подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
3	Участие в спортивных соревнованиях	32	2	4	4	4	2	2	4	4	4	2		
4	Техническая подготовка	338	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29
5	Теоретическая и Тактическая подготовка	6		1		1		1		1		1		1
6	Психологическая подготовка	6	1		1		1		1		1		1	
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	2				2					2		
8	Инструкторская практика	-												
9	Медицинские,медико- Биологические мероприятия	4					2							2
10	Восстановительные Мероприятия	52	4	4	4	4	2	5	5	4	4	4	7	5
11	Общее количество часов в год	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Зам. директора по УВР:

О.В.Князева

Ст.тренер отделения

И.В.Аникина

Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШ № 2

Горбанев Н.С.

31.08.2026 г.



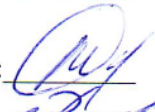
Примерный календарный учебно-тренировочный график

отделения худ. гимнастики.

Объём учебно-тренировочной нагрузки для групп

учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) 3 года обучения (12 часов).

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	Специальная физическая подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
3	Участие в спортивных соревнованиях	32	2	4	4	4	2	2	4	4	4	2		
4	Техническая подготовка	338	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	29
5	Теоретическая и Тактическая подготовка	6		1		1		1		1		1		1
6	Психологическая подготовка	6	1		1		1		1		1		1	
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	2				2					2		
8	Инструкторская практика	-												
9	Медицинские, медико- Биологические мероприятия	4					2							2
10	Восстановительные Мероприятия	52	4	4	4	4	2	5	5	4	4	4	7	5
11	Общее количество часов в год	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Зам. директора по УВР:  О.В.Князева

Ст.тренер отделения  И.В.Аникина

Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШ № 2

Горбанев Н.С.

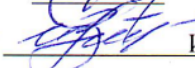
31.08.2026 г.

**Примерный календарный учебно-тренировочный график отделения худ.
гимнастики.**

**Объём учебно-тренировочной нагрузки для групп учебно-
тренировочного этапа (спортивной специализации) 4 года обучения (14 часов).**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	54	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
2	Специальная физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3	Участие в спортивных соревнованиях	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	Техническая подготовка	396	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
5	Теоретическая подготовка	10		2	2				2	2				2
6	Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	2				2				2			
8	Инструкторская практика	-												
9	Медицинские, медико- Биологические мероприятия	4				2						2		
10	Восстановительные Мероприятия	54	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
11	Общее количество часов в год	728	61	61	61	61	61	59	61	61	61	61	59	61

Зам. директора по УВР:  О.В.Князева

Ст.тренер отделения  И.В.Аникина

Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШ № 2

 Горбанев Н.С.

31.08.2026 г.

**Примерный календарный учебно-тренировочный график
отделения худ. гимнастики.**

Объём учебно-тренировочной нагрузки

**для групп учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) 5 года
обучения (14 часов).**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Всего часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	54	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
2	Специальная физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3	Участие в спортивных соревнованиях	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	Техническая подготовка	396	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
5	Теоретическая подготовка	10		2	2				2	2				2
6	Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	2				2				2			
8	Инструкторская практика	-												
9	Медицинские, медико- Биологические мероприятия	4				2						2		
10	Восстановительные Мероприятия	54	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4
11	Общее количество часов в год	728	61	61	61	61	61	59	61	61	61	61	59	61

Зам. директора по УВР:  О.В.Князева

Ст. тренер отделения  И.В.Аникина