

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа гимнастики им.Р.Кузнецова"

Годовой план программного материала на 2023-2024 учебный год

Программы спортивной подготовки / дополнительные общеразвивающие программы



№ пп	Разделы подготовки (заполняется в соответствии с разделами образовательной программы)	Спортивная гимнастика												Художественная гимнастика												Танцевальный спорт	
		Этап подготовки												Этап подготовки												Этап подготовки	
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап спортивной специализации						Совершенствование не спортивного мастерства				Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап спортивной специализации						Совершенствование спортивного мастерства				Начальной подгото	Учебно-трениро
		до года	свыше года	до 2-х лет		св. 2-х лет				до года	свыше года			до года	свыше года	до 2-х лет		св. 2-х лет				до года	свыше года			2 года	2 года
СОГ		1 год	2 года	1	2	3	4	5	1	2	3	СОГ		1 год	свыше года	1	2	3	4	5	1	2	3	2 года		2 года	
1	Общая физическая подготовка	117 час	88 час	81 час	66 час	79 час	61 час	57 час	57 час	46 час	51 час	56 час	95 час	121 час	154 час	59 час	60 час	68 час	68 час	76 час	42 час	50 час	66 час	133 час	107 час		
2	Специальная физическая подготовка	67 час	57 час	116 час	184 час	216 час	236 час	222 час	242 час	264 час	288 час	297 час	130 час	63 час	95 час	139 час	163 час	186 час	186 час	209 час	145 час	154 час	166 час	59 час	117 час		
3	Техническая подготовка	62 час	154 час	201 час	326 час	373 час	466 час	452 час	520 час	536 час	615 час	665 час	21 час	96 час	126 час	334 час	404 час	462 час	462 час	514 час	649 час	712 час	778 час	173 час	264 час		
4	Теоретическая подготовка, Тактическая подготовка, Психологическая подготовка	10 час	7 час	10 час	22 час	28 час	32 час	24 час	27 час	38 час	35 час	45 час	10 час	11 час	11 час	22 час	24 час	24 час	24 час	28 час	28 час	32 час	32 час	26 час	65 час		
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10 час	12 час	13 час	13 час	18 час	27 час	25 час	41 час	-	-	-	-	-	-	-	24 час	25 час	27 час	-	18 час			
7	Участие в соревнованиях	4 час	6 час	8 час	16 час	20 час	24 час	64 час	72 час	129 час	130 час	144 час	4 час	9 час	12 час	35 час	37 час	44 час	44 час	49 час	86 час	86 час	94 час	10 час	40 час		
8	Медицинское обследование, Востановительные мероприятия, тестирование и контроль.	вне сетки часов												12 час	18 час	35 час	40 час	48 час	48 час	60 час	68 час	85 час	85 час	15 час	13 час		
Общее кол-во часов в год		260	312	416	624	728	832	832	936	1040	1144	1248	260	312	416	624	728	832	832	936	1042	1144	1248	416	624		
Количество часов в неделю		6	6	8	12	14	16	16	18	20	22	24	6	6	8	12	14	16	16	18	20	22	24	8	12		