



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

Годовой план программного материала на 2024-2025 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								
		СОГ		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап спортивной специализации						Совершенствование спортивного мастерства		СОГ		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап спортивной специализации						Совершенствование спортивного мастерства		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
до года	свыше года	1 год	2 года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года	час	1 год	2 года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года	час	1 год	2 года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года	час	1 год	2 года		3 года	час
74	83	76	65	84	201	211	228	228	243	38	75	43	43	43	43	43	43	75	110	148	50	62	60	66	66	125	125	98	час	
1	Общая физическая подготовка	49	55	105	168	201	211	228	228	243	48	48	211	201	211	228	228	243	63	92	144	161	186	204	204	139	58	146	400	час
2	Специальная физическая подготовка	140	151	203	317	373	462	515	515	529	139	139	373	462	515	515	515	529	103	128	334	388	455	519	519	642	187	400	400	час
3	Техническая подготовка	7	5	10	16	19	25	26	26	33	6	6	19	25	26	26	26	33	10	10	16	21	25	27	27	35	20	90	90	час
4	Теоретическая подготовка, Тактическая подготовка, Психологическая подготовка	-	-	-	11	12	19	19	19	25	-	-	12	19	19	19	19	25	-	-	-	-	-	-	-	26	-	17	17	час
5	Инструкторская и судейская практика	4	3	3	6	6	6	6	6	12	4	4	6	6	6	6	6	12	4	4	8	8	8	8	8	12	8	8	8	час
6	Промежуточная и итоговая аттестация	2	6	8	22	22	51	81	81	127	4	4	22	51	81	81	81	127	12	20	34	40	50	60	60	70	10	45	45	час
7	Участие в соревнованиях	-	9	11	19	14	16	18	18	32	-	-	14	16	18	18	18	32	10	14	38	48	48	52	52	74	8	27,66	27,66	час
8	Медицинское обследование, Востановительные мероприятия, тестирование и контроль.	276	312	416	624	728	832	936	936	1040	276	276	624	728	832	936	936	1040	312	416	624	728	832	936	936	1040	416	832	832	час
Общее кол-во часов в год		6	6	8	12	14	16	18	18	20	6	6	12	14	16	18	18	20	6	8	12	14	16	16	18	20	8	16	16	час
Количество часов в неделю																														час