

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа гимнастики имени Римма 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					
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап спортивной специализации		Учебно-тренировочный этап спортивной специализации		Учебно-тренировочный этап спортивной специализации		Учебно-тренировочный этап спортивной специализации		Учебно-тренировочный этап спортивной специализации		Учебно-тренировочный этап спортивной специализации		Учебно-тренировочный этап спортивной специализации											
СОГ		до года		свыше года		до 2-х лет		св. 2-х лет		Совершенствование спортивного мастерства		СОГ		до года		свыше года		до 2-х лет		св. 2-х лет		Совершенствование спортивного мастерства		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	
1	Общая физическая подготовка	74	83	76	65	84	43	43	43	38	75	110	148	50	62	60	66	66	42	125	98						
2	Специальная физическая подготовка	49	55	105	168	201	211	228	228	243	48	63	92	144	161	186	204	204	139	58	146						
3	Техническая подготовка	140	151	203	317	373	462	515	515	529	139	103	128	334	388	455	519	519	642	187	400						
4	Теоретическая подготовка, Тактическая подготовка, Психологическая подготовка	7	5	10	16	19	25	26	26	33	6	10	10	16	21	25	27	27	35	20	90						
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	11	12	19	19	19	25	-	-	-	-	-	-	-	-	26	-	17						
6	Промежуточная и итоговая аттестация	4	3	3	6	6	6	6	6	16	4	4	4	8	8	8	8	8	12	8	8						
7	Участие в соревнованиях	2	6	8	25	22	51	72	72	127	4	12	20	34	40	50	60	60	70	10	45						
8	Медицинское обследование, Востановительные мероприятия, тестирование и контроль.	-	9	11	19	14	16	18	18	32	-	10	14	38	48	48	52	52	74	8	27,66						
Общее кол-во часов в год		276	312	416	627	728	832	927	927	1044	276	312	416	624	728	832	936	936	1040	416	832						
Количество часов в неделю		6	6	8	12	14	16	18	18	20	6	6	8	12	14	16	16	18	20	8	16						