

Директор МБУДО ДЮСШ  
«ГАРМОНИЯ»  
И.П. Чернышева  
«01» 09 2016г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования**  
**Детско-юношеская школа «Гармония»**  
**на 2016-2017 учебный год**

**Отделение художественная гимнастика**

№ п/п	Предметные области (виды подготовки)	Этапы подготовки									ССМ До 2-х лет
		НП				ТГ					
		1-й год	2-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	4-й год	5-й год		
<i>Область теории и методики физической культуры и спорта:</i>											
1	Теоретические сведения	11	11	13	13	19	19	23	23		27
<i>Область общей физической и специальной физической подготовки:</i>											
2	Общая физическая подготовка	94	94	84	84	119	119	143	143		156
3	Специальная физическая подготовка	42	42	69	69	79	79	160	160		184
<i>Область избранного вида спорта, спортивно-технической подготовки, акробатики и хореографии:</i>											
4	Спортивно-техническая подготовка	59	59	103	103	140	140	235	235		353
5	Акробатика	17	17	39	39	72	72	92	92		151
6	Хореография	49	49	56	56	87	87	123	123		167
7	Психологическая подготовка	-	-	-	-	16	16	20	20		30
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	4	4	10	10		14
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	10	10	16	16		14
10	Промежуточная и итоговая аттестации:	4	4	4	4	6	6	6	6		8
	-контрольно-переводные нормативы (нормативы ОФП и СФП)	2	2	2	2	4	4	4	4		6
	- зачет по теории и методике ФК и С	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	- рез-ты участия в соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+		+
11	Всего часов в неделю	6	6	8	8	12	12	18	18		24
12	Участие в соревнованиях	1	1	3-4	3-4	5-8	5-8	8-12	8-12		10-12
13	Медицинское обследование	по графику			по графику						по графику
<b>Общее количество часов:</b>		<b>276</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>828</b>	<b>1104</b>