

ПЛАН-ГРАФИК

распределения часов на 2024-2025 спортивный сезон

для дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (42 недели)

и дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика" (52 недели)

Отделение: "СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА"

Предметные области	ГРУППЫ:	СОГ	ЭНП				ТЭ		ЭССМ	
			1 год	1-2 год	3 год	1-3 год	1-5 год	ТГ-4-5 год ЭССМ	весь период	
	Кол-во часов в неделю на освоение учебного материала	6 часов	4,5 часа	6 часов	8 часов	10 часов	12 часов	16 часов	18 часов	
Теория и методика физической культуры и спорта*	Теория	12	5	6	8	31	37	50	47	
		4	3	3	4	14	17	15	15	
		8	2	3	4	17	20	35	32	
	Технико-тактическая и психологическая подготовка	56	127	168	225	182	219	292	328	
		36	87	115	154	57	69	92	103	
		20	40	53	71	125	150	200	225	
	Специальная физическая подготовка	166	98	131	175	260	312	416	468	
		74	32	52	70	179	218	270	304	
		избранный вид акробатики								
	акробатическая подготовка		92	66	79	105	81	94	146	164
батутная подготовка	хореографическая подготовка									
	Тестирование по ОФП и СФП* (текущее)	4	2	2	2	3	3	3	3	
	Испытание по учебной программе (ОФП,СФП)* (промежуточное, итоговое) - май	2	2	2	2	3	3	3	3	
	Участие в соревнованиях, судейская практика					36	44	58	75	
Самостоятельная работа обучающихся*		12		3	4	5	6	10	12	
	Количество часов в год на освоение	252	234	312	416	520	624	832	936	
	программного материала									

Примечание:

* Теория и методика физической культуры и спорта включает в себя теоретическую, технико-тактическую, психологическую подготовку.

* Самостоятельная работа обучающихся включает в себя ведение дневника самоконтроля обучающихся, просмотр аудио- и видеоматериалов и других способов (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, восстановительные мероприятия и другие формы), ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов

* для групп СОГ и НП-1,2,3 г.о. - 1 тестирование, 1 тестирование = 2 часам;

для групп ТГ-1,2,3,4,5г.о. - 1 соревнование, 1 тестирование = 3 часам;

для групп ССМ-1,2г.о. - 1 соревнование, 1 тестирование = 4 часам;

ПЛАН-ГРАФИК

для дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (42 недели)
и дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика" (52 недели)
Отделение: "СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА"

Предметные области	ГРУППЫ:	СОГ	ЭНП				ТЭ		ЭССМ		
			1 год	1 и 2 год	2 год	1-3 год	1-5 год	ТЭ-4-5 ССМ			
			весь период								
Кол-во часов в неделю на освоение учебного материала			6 часов	4,5 часа	6 часов	8 часов	10 часов	14 часов	18 часов	24 часа	
Теория и методика физической культуры и спорта*			12	5	6	8	10	15	28	37	
Теория			4	5	6	5	5	5	12	14	
Технико-тактическая и психологическая подготовка			8	0	0	3	5	10	16	23	
Физическая подготовка:			56	105	140	187	213	291	290	337	
Общая физическая подготовка			36	70	84	83	62	73	56	37	
Специальная физическая подготовка			20	35	56	104	151	218	234	300	
Техническая подготовка:			166	115	153	204	276	393	515	686	
акробатическая подготовка											
батутная подготовка			92	59	78	100	110	161	154	205	
хореографическая подготовка											
Изучение техники гимнастического многоборья			74	56	75	104	166	232	361	481	
Тестирование по ОФП и СФП* (текущее)			4	2	2	2	3	3	3	4	
Испытание по учебной программе (ОФП,СФП)* (промежуточное, итоговое) - май			2	2	2	2	3	3	3	4	
Участие в соревнованиях, судейская практика			по календарному плану спортивных мероприятий		5	6	8	10	15	75	150
Самостоятельная работа обучающихся*			12								
Восстановительные мероприятия				0	3	5	5	8	22	30	
Количество часов в год на освоение программного материала			252	234	312	416	520	728	936	1248	

Примечание:

- * Теория и методика физической культуры и спорта включает в себя теоретическую, технико-тактическую, психологическую подготовку.
- * Самостоятельная работа обучающихся включает в себя ведение дневника самоконтроля обучающихся, просмотр аудио- и видеоматериалов и других способов (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, восстановительные мероприятия и другие формы).
- * для групп СОГ и НП-1,2,3 г.о. - 1 соревнование, 1 тестирование = 2 часам;
- для групп ТЭ-1,2,3,4,5 г.о. - 1 соревнование, 1 тестирование = 3 часам;
- для групп ССМ-1,2 г.о. - 1 соревнование, 1 тестирование = 4 часам;

ПЛАН-ГРАФИК

распределения часов на 2024-2025 спортивный сезон
 для дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (42 недели)
 и дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "прыжки на батуте" (52 недели)
 Отделение: "ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ"

Предметные области	ГРУППЫ:	СОГ	ЭНП				ТЭ			ЭССМ
			1 год	1-2 год	2 год	1-3 год	1-5 год	ТЭ-4-5 год ССМ	весь период	
Теория и методика физической культуры и спорта*	Кол-во часов в неделю на освоение учебного материала	6 часов	4,5 часа	6 часов	8 часов	10 часов	12 часов	16 часов	18 часов	
		12	12	16	21	36	44	58	66	
		4	6	8	8	10	12	15	18	
		8	6	8	13	26	32	43	48	
		56	147	197	262	276	319	366	346	
		36	77	103	137	125	144	158	131	
		20	70	94	125	151	175	208	215	
		166	66	87	116	172	200	324	421	
		92	36	48	69	48	56	104	156	
		74	30	39	47	124	144	220	265	
избранный вид (батул, ДМТ, АКД)	4	2	2	2	3	3	3	4		
	2	2	2	2	3	3	3	4		
Тестирувание по ОФП и СФП* (текущее)	Испытание по учебной программе (ОФП,СФП)*	по календарному плану спортивных мероприятий	5	6	8	26	50	67	75	
		12								
Участие в соревнованиях, судейская практика	Самостоятельная работа обучающихся*									
			2	5	4	5	11	20		
Восстановительные мероприятия	Количество часов в год на освоение программного материала	252	234	312	416	520	624	832	936	

Примечание:

* Теория и методика физической культуры и спорта включает в себя теоретическую, технико-тактическую, психологическую подготовку.

* Самостоятельная работа обучающихся включает в себя ведение дневника самоконтроля обучающихся, просмотр аудио- и видеоматериалов и других способов (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, восстановительные мероприятия и другие формы), ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов

* для групп СОГ и НП-1,2,3 г.о.- 1 соревнование, 1 тестирование = 2 часам;

для групп ТГ-1,2,3,4,5г.о. - 1 соревнование, 1 тестирование = 3 часам;

для групп ССМ-1,2г.о. - 1 соревнование, 1 тестирование = 4 часам.

ПЛАН-ГРАФИК

распределения часов на 2024-2025 спортивный сезон
 для дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (42 недели)
 и дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика" (52 недели)
 Отделение: "ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА"

Предметные области	ГРУППЫ:	СОГ	ЭНП			ТЭ			ЭССМ	
			1 год	1 и 2 год	2 год	1-3 год	1-5 год	ТГ-4-5 ССМ	весь период	
									20 часов	24 часа
Кол-во часов в неделю на освоение учебного материала		6 часов	4,5 часа	6 часов	8 часов	12 часов	14 часов	18 часов	20 часов	24 часа
Теория и методика физической культуры и спорта*		12	9	12	17	25	29	37	42	50
Теория		4	5	7	10	11	13	15	16	19
Технико-тактическая и психологическая подготовка		8	4	5	7	14	16	22	26	31
Физическая подготовка:										
Общая физическая подготовка		56	141	187	249	187	219	281	208	250
Специальная физическая подготовка		36	94	125	166	56	66	84	42	50
Техническая подготовка:		20	47	62	83	131	153	197	166	200
Акробатическая подготовка		166	70	94	125	343	400	515	634	761
Батутная подготовка										
хореографическая подготовка		92	35	47	61	137	164	154	190	228
Изучение техники гимнастического многоборья		74	35	47	64	206	236	361	444	533
Тестирование по ОФП и СФП* (текущее)		4	2	2	2	3	3	3	4	4
Испытание по учебной программе (ОФП,СФП)* (промежуточное, итоговое) - май		2	2	2	2	3	3	3	4	4
Участие в соревнованиях, судейская практика		по календарному плану спортивных мероприятий	7	9	12	31	36	47	62	75
Самостоятельная работа обучающихся*		12								
Восстановительные мероприятия			3	6	9	32	38	50	86	104
Количество часов в год на освоение программного материала		252	234	312	416	624	728	936	1040	1248

Примечание:

- * Теория и методика физической культуры и спорта включает в себя теоретическую, технико-тактическую, психологическую подготовку.
- * Самостоятельная работа обучающихся включает в себя ведение дневника самоконтроля обучающихся, просмотр аудио- и видеоматериалов и других способов (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, восстановительные мероприятия и другие формы).
- * для групп СОГ и НП-1,2,3 г.о. - 1 соревнование, 1 тестирование = 2 часам;
- для групп ТГ-1,2,3,4,5г.о. - 1 соревнование, 1 тестирование = 3 часам;
- для групп ССМ-1,2г.о. - 1 соревнование, 1 тестирование = 4 часам;