УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Д.Руденко

01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения художественной гимнастики МАОУДОД ДЮСШ ст. Брюховецкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** |  | **Группы начальной подготовки** | | | **Учебно-тренировочные группы** | | | | | | |
| **СО** | **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** | **УТ-1** | **УТ-2** | **УТ-3** | | **УТ-4** | **УТ-5** | |
| 1 | Теоретическая подготовка | **6** | **6** | **8** | **8** | **10** | **12** | **14** | | **16** | **18** | |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП) | **30** | **30** | **30** | **30** | **50** | **78** | **90** | | **110** | **130** | |
| 3 | Специальная физическая подготовка (СФП) | **50** | **50** | **60** | **60** | **70** | **96** | **120** | | **136** | **150** | |
| 4 | Технико-тактическая подготовка (ТТП) | **186** | **186** | **310** | **310** | **318** | **350** | **420** | | **450** | **500** | |
| 4.1 | Хореография | 36 | 36 | 70 | 70 | 90 | 100 | 120 | | 130 | 150 | |
| 4.2 | Акробатика | 10 | 10 | 20 | 20 | 53 | 60 | 75 | | 80 | 90 | |
| 4.3 | Базовая техническая подготовка | 10 | 10 | 20 | 20 | 35 | 40 | 55 | | 60 | 70 | |
| 4.4 | Специальная техническая подготовка | 130 | 130 | 200 | 200 | 140 | 150 | 170 | | 180 | 190 | |
| 5 | Зачетные требования | **4** | **4** | **6** | **6** | **8** | **10** | **12** | | **14** | **16** | |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 4 | 6 | | 8 | 10 | | 14 |
|  | Общее количество часов | **276** | **276** | **414** | **414** | **460** | **552** | **664** | | **736** | **828** | |

Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения художественной гимнастики**

**ГРУППЫ СО**

**ДЮСШ ст. Брюховецкая**

**Режим работы: 6 часов в неделю.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **дисциплин** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | |
| **Теоретические** | **Практические** |
| **1** | **Технико-тактическая подготовка** | **186** | 4 | 182 |
| 1.1 | Хореография | 36 |  | 36 |
| 1.2 | Акробатика | 10 |  | 10 |
| 1.3 | Базовая техническая подготовка | 10 |  | 10 |
| 1.4 | Специальная техническая подготовка | 130 | 4 | 126 |
| **2** | **Физическая подготовка** | **80** | 4 | 76 |
| 2.1 | ОФП | 30 | 2 | 28 |
| 2.2 | СФП | 50 | 2 | 48 |
| **3** | **Теоретическая подготовка** | **6** | 6 |  |
| **4** | **Зачетные требования** | **4** |  | 4 |
| **ВСЕГО:** | | **276** | **14** | **262** |

Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения художественной гимнастики**

**ГРУППЫ НП-1**

**ДЮСШ ст. Брюховецкая**

**Режим работы: 6 часов в неделю.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **дисциплин** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | |
| **Теоретические** | **Практические** |
| **1** | **Технико-тактическая подготовка** | **186** | 4 | 182 |
| 1.1 | Хореография | 36 |  | 36 |
| 1.2 | Акробатика | 10 |  | 10 |
| 1.3 | Базовая техническая подготовка | 10 |  | 10 |
| 1.4 | Специальная техническая подготовка | 130 | 4 | 126 |
| **2** | **Физическая подготовка** | **80** | 4 | 76 |
| 2.1 | ОФП | 30 | 2 | 28 |
| 2.2 | СФП | 50 | 2 | 48 |
| **3** | **Теоретическая подготовка** | **6** | 6 |  |
| **4** | **Зачетные требования** | **4** |  | 4 |
| **ВСЕГО:** | | **276** | **14** | **262** |

Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения художественной гимнастики**

**ГРУППЫ НП-2**

**ДЮСШ ст. Брюховецкая**

**Режим работы: 9 часов в неделю.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **дисциплин** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | |
| **Теоретические** | **Практические** |
| **1** | **Технико-тактическая подготовка** | **310** | 4 | 306 |
| 1.1 | Хореография | 70 | 1 | 70 |
| 1.2 | Акробатика | 20 | 1 | 20 |
| 1.3 | Базовая техническая подготовка | 20 | 1 | 20 |
| 1.4 | Специальная техническая подготовка | 200 | 1 | 196 |
| **2** | **Физическая подготовка** | **90** | 4 | 86 |
| 2.1 | ОФП | 30 | 2 | 28 |
| 2.2 | СФП | 60 | 2 | 58 |
| **3** | **Теоретическая подготовка** | **8** | 8 |  |
| **4** | **Зачетные требования** | **6** |  | 6 |
| **ВСЕГО:** | | **414** | **16** | **398** |

Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения художественной гимнастики**

**ГРУППЫ НП-3**

**ДЮСШ ст. Брюховецкая**

**Режим работы: 9 часов в неделю.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **дисциплин** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | |
| **Теоретические** | **Практические** |
| **1** | **Технико-тактическая подготовка** | **310** | 4 | 306 |
| 1.1 | Хореография | 70 | 1 | 70 |
| 1.2 | Акробатика | 20 | 1 | 20 |
| 1.3 | Базовая техническая подготовка | 20 | 1 | 20 |
| 1.4 | Специальная техническая подготовка | 200 | 1 | 196 |
| **2** | **Физическая подготовка** | **90** | 4 | 86 |
| 2.1 | ОФП | 30 | 2 | 28 |
| 2.2 | СФП | 60 | 2 | 58 |
| **3** | **Теоретическая подготовка** | **8** | 8 |  |
| **4** | **Зачетные требования** | **6** |  | 6 |
| **ВСЕГО:** | | **414** | **16** | **398** |

Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

01 сентября 2010 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения художественной гимнастики**

**ГРУППЫ УТ-1**

**ДЮСШ ст. Брюховецкая**

**Режим работы: 10 часов в неделю.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **дисциплин** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | |
| **Теоретические** | **Практические** |
| **1** | **Технико-тактическая подготовка** | **318** | 4 | 314 |
| 1.1 | Хореография | 90 | 1 | 89 |
| 1.2 | Акробатика | 53 | 1 | 52 |
| 1.3 | Базовая техническая подготовка | 35 | 1 | 34 |
| 1.4 | Специальная техническая подготовка | 140 | 1 | 139 |
| **2** | **Физическая подготовка** | **120** | 4 | 116 |
| 2.1 | ОФП | 50 | 2 | 48 |
| 2.2 | СФП | 70 | 2 | 68 |
| **3** | **Теоретическая подготовка** | **10** | 10 |  |
| **4** | **Инструкторская и судейская практика** | **4** |  | 4 |
| **5** | **Зачетные требования** | **8** |  | 8 |
| **ВСЕГО:** | | **460** | **18** | **442** |

Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения художественной гимнастики**

**ГРУППЫ УТ-2**

**ДЮСШ ст. Брюховецкая**

**Режим работы: 12 часов в неделю.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **дисциплин** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | |
| **Теоретические** | **Практические** |
| **1** | **Технико-тактическая подготовка** | **350** | 4 | 346 |
| 1.1 | Хореография | 90 | 1 | 89 |
| 1.2 | Акробатика | 53 | 1 | 52 |
| 1.3 | Базовая техническая подготовка | 35 | 1 | 34 |
| 1.4 | Специальная техническая подготовка | 140 | 1 | 139 |
| **2** | **Физическая подготовка** | **174** | 4 | 170 |
| 2.1 | ОФП | 78 | 2 | 76 |
| 2.2 | СФП | 96 | 2 | 94 |
| **3** | **Теоретическая подготовка** | **12** | 12 |  |
| **4** | **Инструкторская и судейская практика** | **6** |  | 6 |
| **5** | **Зачетные требования** | **10** |  | 10 |
| **ВСЕГО:** | | **552** | **20** | **532** |

Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения художественной гимнастики**

**ГРУППЫ УТ-3**

**ДЮСШ ст. Брюховецкая**

**Режим работы: 14 часов в неделю.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **дисциплин** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | |
| **Теоретические** | **Практические** |
| **1** | **Технико-тактическая подготовка** | **420** | 4 | 416 |
| 1.1 | Хореография | 120 | 1 | 119 |
| 1.2 | Акробатика | 75 | 1 | 74 |
| 1.3 | Базовая техническая подготовка | 55 | 1 | 54 |
| 1.4 | Специальная техническая подготовка | 170 | 1 | 169 |
| **2** | **Физическая подготовка** | **210** | 4 | 206 |
| 2.1 | ОФП | 90 | 2 | 88 |
| 2.2 | СФП | 120 | 2 | 118 |
| **3** | **Теоретическая подготовка** | **14** | 14 |  |
| **4** | **Инструкторская и судейская практика** | **8** |  | 8 |
| **5** | **Зачетные требования** | **12** |  | 12 |
| **ВСЕГО:** | | **664** | **22** | **642** |

Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения художественной гимнастики**

**ГРУППЫ УТ-4**

**ДЮСШ ст. Брюховецкая**

**Режим работы: 16 часов в неделю.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **дисциплин** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | |
| **Теоретические** | **Практические** |
| **1** | **Технико-тактическая подготовка** | **450** | 4 | 446 |
| 1.1 | Хореография | 130 | 1 | 129 |
| 1.2 | Акробатика | 80 | 1 | 79 |
| 1.3 | Базовая техническая подготовка | 60 | 1 | 59 |
| 1.4 | Специальная техническая подготовка | 180 | 1 | 179 |
| **2** | **Физическая подготовка** | **246** | 4 | 242 |
| 2.1 | ОФП | 110 | 2 | 108 |
| 2.2 | СФП | 136 | 2 | 134 |
| **3** | **Теоретическая подготовка** | **16** | 16 |  |
| **4** | **Инструкторская и судейская практика** | **10** |  | 10 |
| **5** | **Зачетные требования** | **14** |  | 14 |
| **ВСЕГО:** | | **736** | **24** | **712** |

Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУДОД ДЮСШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Д.Руденко

01 сентября 2012 года

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**отделения художественной гимнастики**

**ГРУППЫ УТ-5**

**ДЮСШ ст. Брюховецкая**

**Режим работы: 18 часов в неделю.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **дисциплин** | **Всего**  **часов** | **Количество часов** | |
| **Теоретические** | **Практические** |
| **1** | **Технико-тактическая подготовка** | **500** | 4 | 496 |
| 1.1 | Хореография | 150 | 1 | 149 |
| 1.2 | Акробатика | 90 | 1 | 89 |
| 1.3 | Базовая техническая подготовка | 70 | 1 | 69 |
| 1.4 | Специальная техническая подготовка | 190 | 1 | 189 |
| **2** | **Физическая подготовка** | **280** | 4 | 276 |
| 2.1 | ОФП | 130 | 2 | 128 |
| 2.2 | СФП | 150 | 2 | 148 |
| **3** | **Теоретическая подготовка** | **18** | 18 |  |
| **4** | **Инструкторская и судейская практика** | **14** |  | 14 |
| **5** | **Зачетные требования** | **16** |  | 16 |
| **ВСЕГО:** | | **736** | **26** | **802** |

Заместитель директора по УВР Г.В.Бовдур