

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1

«09» 09 2015 г.



«Детско-юношеская спортивная школа №1 г. Елабуга»

Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1» ЕМР РТ

Ю.А. Затеев

«09» 09 2015 г.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

групп учебно-тренировочной и соревновательной деятельности  
(в часах) отделения «Художественная гимнастика» муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа №1» Елабужского муниципального района  
Республики Татарстан

| № п/п               | Содержание занятий<br>Тема                                                                                                                 | Группы начальной подготовки |            |       |            |            | Т(СС)      |            |       |  |  |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------|-------|------------|------------|------------|------------|-------|--|--|
|                     |                                                                                                                                            | 1 год                       | 2 год      | 3 год | 1 год      | 2 год      | 3 год      | 4 год      | 5 год |  |  |
| 1.                  | Теоретическая подготовка                                                                                                                   | 1                           | 1          | 1     | 3          | 4          | 6          | 10         | 12    |  |  |
| 2.                  | Общая физическая подготовка                                                                                                                | 60                          | 60         | 60    | 50         | 70         | 76         | 80         | 90    |  |  |
| 3.                  | Специальная физическая подготовка                                                                                                          | 50                          | 50         | 50    | 50         | 70         | 86         | 120        | 120   |  |  |
| 4.                  | Изучение и совершенствование техники упражнений художественной гимнастики; музыкально-двигательное воспитание; хореографическая подготовка | 195                         | 195        | 195   | 305        | 468        | 588        | 702        | 794   |  |  |
| 5.                  | Участие в соревнованиях                                                                                                                    | По календарю                |            |       |            |            |            |            |       |  |  |
| 6.                  | Инструкторская и судейская практика                                                                                                        | -                           | -          | -     | -          | -          | 12         | 12         | 12    |  |  |
| 7.                  | Контрольные испытания                                                                                                                      | 6                           | 6          | 6     | 8          | 12         | 12         | 12         | 12    |  |  |
| <b>Всего часов:</b> |                                                                                                                                            | <b>312</b>                  | <b>312</b> |       | <b>312</b> | <b>624</b> | <b>780</b> | <b>936</b> |       |  |  |