

Примерный учебный план-график
 распределения учебных часов для спортивно-оздоровительной группы
 отделения художественной гимнастики
 на 2016-2017 учебный год.

Содержание занятия	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I. Теория													
1. Значении физической культуры для занимающихся		5				5							
2. Физкультура и спорт в России			5				5						
3. Гигиена и закаливание спортсменов				5				5					
4. Режим и питание спортсменов					5				5				
Итого часов:	1												
II. Практика													
1. Общая физическая подготовка	135	11	11	12	12	11	11	12	12	10	11	11	11
2. Специальная физическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2. Техническая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3. Контрольные нормативы	4	1				1				2			
Итого часов:	259												
Всего часов:	260	22	21	22	22	22	21	22	22	22	21	21	21

Примерный учебный план-график
 распределения учебных часов для группы начальной подготовки 1 года обучения
 отделения художественной гимнастики
 на 2016-2017 учебный год.

Содержание занятия	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I. Теория													
1. Кратко о художественной гимнастике	1	0,5				0,5							
2. Правила поведения на тренировке	1		0,5				0,5						
3. Основы личной гигиены	1			0,5						0,5			
4. Инструктаж по ТБ	1	0,5						0,5					
5. Строение и функции организма	1				0,5				0,5				
Итого часов:	5												
II. Практика													
1. Общая физическая подготовка	45	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4
2. Специальная физическая подготовка	80	6	7	7	7	7	7	7	7	6	7	6	6
2. Техническая подготовка	126	10,5	10,5	10,5	11,5	10,5	9,5	10,5	10,5	10	10	11	11
3. Контрольные нормативы	4	1				1				2			
Итого часов:	255												
Всего часов:	260	22,5	22	22	22	22	20	22	22	22,5	21	21	21

Примерный учебный план-график
распределения учебных часов для группы начальной подготовки 2-3 годов обучения
отделения художественной гимнастики
на 2016-2017 учебный год.

Содержание занятия	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I. Теория	8	1		1	1		1		1	1	1		1
II. Практика													
1. Общая физическая подготовка	80	6	7	7	7	7	6	6	6	6	7	8	7
2. Специальная физическая подготовка	102	8	8	9	9	8	8	9	9	8	9	8	9
3. Техническая подготовка	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
4. Контрольные нормативы	6	2				2				2			
5. Врачебный контроль	4		2					2					
Итого часов:	408												
Всего часов:	416	35	35	35	35	35	33	35	34	35	35	34	35

Примерный учебный план-график
распределения учебных часов для группы ТЭ 1-2 годов обучения
отделения художественной гимнастики
на 2016-2017 учебный год.

Содержание занятия	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I. Теория	10	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1
II. Практика													
1. Общая физическая подготовка	80	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	7	8
2. Специальная физическая подготовка	130	10	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11
3. Техническая подготовка	276	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
4. Контрольные нормативы	8	3				2				3			
5. Психологическая подготовка	10		2	2	2			2	2				
6. Врачебный контроль	6							2			2	2	
Итого часов:	510												
Всего часов:	520	44	44	44	44	44	40	44	43	44	43	43	43

Примерный учебный план-график
 распределения учебных часов для группы ТЭ 3-5 годов обучения
 отделения художественной гимнастики
 на 2016-2017 учебный год.

Содержание занятия	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I. Теория	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
II. Практика													
1.Общая физическая подготовка	90	7	8	8	8	7	7	7	8	7	7	8	8
2.Специальная физическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
3.Техническая подготовка	410	33	35	35	35	34	35	36	35	33	31	32	36
4.Контрольные нормативы	8	3				2				3			
5.Психологическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
6. Врачебный контроль	8										4	4	
Всего часов:	728	61	61	61	61	61	60	61	61	61	60	60	60