



повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы													
Предметная – освоение техники упражнений с предметами	6	1		1		1		1			1		1
Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы	4		1		1		1		1				
Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности	4	1		1		1		1					
<b>КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	<b>12</b>									<b>6</b>	<b>6</b>		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>

Для групп НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2,3 годов обучения (из расчета 8 часов в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ	уч. часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
в ходе практических занятий	19	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
ОФП:	<b>223</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>23</b>	<b>25</b>
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)	116	9	6	12	14	6	10	11	9	5	3	14	17
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	71	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5
Спортивные и подвижные игры	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
СФП:	<b>118</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
На быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<b>37</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
Беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение	15	2	4			2	1	1	1	1	1	1	1

базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы													
Предметная – освоение техники упражнений с предметами	6	1		1		1		2				1	
Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы	6		2			1			1		1	1	
Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности	6	1	1		1	1		1	1				
Композиционно-исполнительская – составление и отработка соревновательных программ, показательных выступлений	4	2							2				
<b>КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	<b>19</b>									<b>10</b>	<b>9</b>		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>416</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>



<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>125</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы	17	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
Предметная – освоение техники упражнений с предметами	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Композиционно-исполнительская – составление и отработка соревновательных программ, показательных выступлений	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>37</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	<b>19</b>									<b>10</b>	<b>9</b>		
<b>СОРЕВНОВАНИЯ</b>	<b>62</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>			
<b>ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>624</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>54</b>

Для групп УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 2,3 годов обучения (из расчета 14 часов в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ	уч. часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<b>66</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
в ходе практических занятий	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
психологическая	54	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<b>348</b>												
ОФП:	<b>174</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>25</b>
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)	126	10	8	8	10	7	6	11	11	2	9	23	21
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Спортивные и подвижные игры	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
СФП:	<b>174</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
На быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
На выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления	18	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2

<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>146</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
Беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Предметная – освоение техники упражнений с предметами	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности	26	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Композиционно-исполнительская – составление и отработка соревновательных программ, показательных выступлений	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>44</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	<b>19</b>									<b>10</b>	<b>9</b>		
<b>СОРЕВНОВАНИЯ</b>	<b>76</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>			
<b>ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>29</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>728</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>59</b>	<b>62</b>	<b>58</b>	<b>56</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>64</b>	<b>62</b>



Для групп УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 4,5 годов обучения (из расчета 18 часов в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ	уч. часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<b>84</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
в ходе практических занятий	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
психологическая	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<b>412</b>												
ОФП:	<b>187</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>31</b>	<b>31</b>
ОРУ (упражнения у опоры, на середине)	120	7	6	6	8	4	3	9	9	5	11	26	26
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Спортивные и подвижные игры	19	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
СФП:	<b>225</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
На ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	42	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	27	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
На быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
На равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;	42	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
На выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления	30	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2

<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>206</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>
Беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Предметная – освоение техники упражнений с предметами	54	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4
Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы	44	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Композиционно-исполнительская – составление и отработка соревновательных программ, показательных выступлений	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
<b>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>56</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	<b>19</b>									<b>10</b>	<b>9</b>		
<b>СОРЕВНОВАНИЯ</b>	<b>103</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>11</b>			
<b>ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>56</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>936</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>81</b>



заданий на фоне утомления													
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>187</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
Беспредметная – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы	30	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
Предметная – освоение техники упражнений с предметами	43	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3
Хореографическая – упражнения у опоры, упражнения на середине, прыжковая подготовка, танцевальные элементы	42	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
Музыкально-двигательная – освоение элементов музыкальной грамоты и музыкально-двигательных заданий, развитие музыкальности	30	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
Композиционно-исполнительская – составление и отработка соревновательных программ, показательных выступлений	42	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
<b>ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>75</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
<b>КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	<b>19</b>								<b>10</b>	<b>9</b>			
<b>СОРЕВНОВАНИЯ</b>	<b>293</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>32</b>			
<b>ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>112</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>37</b>	<b>37</b>
<b>ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА</b>	<b>50</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>1248</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>108</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>108</b>