



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБУ СШ № 2  
Василеостровского района  
М.Г. Шестакова

**ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
выполнения тренировочных часов по программе дополнительного образования спортивной подготовки  
и соревновательной деятельности (60 мин.) на 2023-2024 год  
группа НП-1 года (4,5 часов в неделю)  
Отделение АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ

Содержание занятий	Часы	Месяц											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1.Практика	<b>Часы</b>												
Общая физ. подготовка	66	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	О	6
Спец. физ. подготовка	32	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	Т	3
Тактико-техн. мастерство	107	9	10	10	10	9	9	10	10	10	10	П	10
2.Теоретическая и психологическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	У	1
3.Контрольные нормативы												С	
4.Конт-перевод. нормат.	1									1		К	
5.Мед. обследование	1									1			
Самостоятельная работа	16											16	
Всего часов	234	19	20	20	20	19	18	20	20	22	20	16	20



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБУ СШ № 2  
Василеостровского района

М.Г. Шестакова

### ГОДОВОЙ ГРАФИК

выполнения тренировочных часов по программе дополнительного образования спортивной подготовки  
и соревновательной деятельности (60 мин.) на 2023-2024 год  
группа НП-2, НП-3 года (6 часов в неделю)  
Отделение АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ

Содержание занятий	Часы	Месяц											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1. Практика													
Общая физ. подготовка	98	9	9	9	9	9	8	9	9	9	9	0	9
Спец. физ. подготовка	43	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	Т	4
Тактико-техн. мастерство	130	12	12	12	12	11	11	12	12	12	12	П	12
2. Теоретическая и психологическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	У	1
3. Соревнования	1		1									С	
4. Контрольные нормативы	1	1										К	
5. Конт-перевод. нормат.	1									1			
6. Мед. обследование	1									1			
Самостоятельная работа	26											26	
Всего часов	312	27	27	26	26	25	23	26	26	28	26	26	26



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ СПИ № 2  
Василеостровского района  
М.Г. Шестакова

### ГОДОВОЙ ГРАФИК

выполнения тренировочных часов по программе дополнительного образования спортивной подготовки  
и соревновательной деятельности (60 мин.) на 2023-2024 год  
группа УТЭ -1, УТЭ-2 года (8 часов в неделю)  
Отделение АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ

Содержание занятий	Часы	Месяц											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1.Практика													
Общая физ. подготовка	63	5	5	6	6	6	5	6	6	6	6	0	6
Спец. физ. подготовка	92	8	8	8	8	8	7	9	9	9	9	Т	9
Тактико-техн. мастерство	175	16	16	16	16	16	15	16	16	16	16	П	16
2.Теоретическая и психологическая подготовка	19	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	У	2
3.Соревнования	20	2	2	2	2	1	2	2	2	3		С	2
4.Контрольные нормативы	2	1					1					К	
5.Конт-перевод. нормат.	1									1			
6.Инстр. - судейская пр-ка	12					2		2	2	2	2		2
7.Мед. обследование	2			1						1			
Самостоятельная работа	30											30	
Всего часов	416	34	33	33	32	32	30	33	32	34	32	30	33

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор ГБУ СШ № 2  
 Василеостровского района

М.П. Шестакова

ГОДОВОЙ ГРАФИК

выполнения тренировочных часов по программе дополнительного образования спортивной подготовки  
 и соревновательной деятельности (60 мин.) на 2023-2024 год  
 группа УТЭ -3, УТЭ-4, УТЭ-5 года (10 часов в неделю)  
 Отделение АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ

Содержание занятий	Часы	Месяц											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
1.Практика													
Общая физ. подготовка	72	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	0	6
Спец. физ. подготовка	114	12	10	12	12	10	12	10	10	10	8	Т	8
Тактико-техн. мастерство	186	18	16	18	16	18	16	16	16	17	16	П	19
2.Теоретическая и психологическая подготовка	16	2	2	2	2	2	2	2	1	1		У	
3.Соревнования	40		5	3	3	3	6	6	6	8		С	
4.Контрольные нормативы	12	2	1	1	2	1		1	3			К	1
5.Конт-перевод. нормат.	2									2			
6.Инстр. - судейская пр-ка	4		2					2					
7.Мед. обследование	15		2	2	1	2	2	2	2	2			
Самостоятельная работа	59					2					10	39	8
Всего часов	520	41	43	42	40	42	39	37	38	38	40	37	42