

**Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего образования  
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»  
(Финуниверситет)  
Бузулукский филиал Финуниверситета**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Замдиректора по УМ работе

 Кузнецова С.В.

«26» сентября 2019г.

### Календарный учебный график

Дополнительная общеразвивающая программа

«Художественная гимнастика»

Общая трудоемкость программы

56 академических часов

Форма обучения

очная

№п/п	Наименование разделов, тем	1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	Итого	в том числе	
										ТЗ	ПЗ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>Теоретическая подготовка</b>										
1	Техника безопасности на занятиях по художественной гимнастике.	1							1	1	
	<b>Общая физическая подготовка</b>										
2	Упражнение на развитие гибкости	1	1		1		1	1	5		5
3	Упражнение на развитие координации	1	1	1	1	1			5		5
4	Упражнение на развитие силовых способностей			1			1	1	3		3
5	Упражнение на развитие быстроты и выносливости		1			1		1	3		3
	<b>Специальная физическая подготовка</b>										
6	Ходьба и бег	1	1	1	1	1	1	1	7		7
7	Наклоны	1	1	1	1		1		5		5

9	Прыжки		1	1		1	1	1	5		5
10	Повороты		1			1	1		3		3
13	Акробатические элементы	1	1	2	1	1	2	1	9		9
14	Хореографическая подготовка	2	1	1	1	2	1	2	10		10
	<b>итого</b>	56							56	1	55

Преподаватель Бузулукского филиала Финуниверситета Савельева И.В.



28 августа 2019 года

Условные обозначения

Теоретические занятия ТЗ

Практические занятия ПЗ