

Утверждаю:
 Директор МАУ ДО ФОК «Волга»
 Гришанов А.В.
 «01» сентября 2017 года



ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения для спортивно – оздоровительных групп (СОГ)
 ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА на 2017-2018 учебный год

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		
1	Теоретическая подготовка	6
2	Общая физическая подготовка	106
3	Специальная физическая подготовка	20
4	Техническая подготовка	80
5	Тактическая подготовка	
6	Контрольные испытания	4
7	Углубленное медицинское обследование	
8	Соревнования	
ИТОГО (36 недель)		216

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения для групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ)

ОТДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА на 2017-2018 учебный год

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
					Базовая подготовка		Спортивная специализация		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю		6	9	9	12	14	16	18	18
1	Теоретическая подготовка	6	6	6	10	10	10	10	10
2	Общая физическая подготовка	106	94	94	86	80	80	70	70
3	Специальная физическая подготовка	20	93	93	80	100	120	140	140
4	Техническая подготовка	80	175	175	300	366	424	448	448
5	Тактическая подготовка								
6	Контрольные испытания	4	10	10	10	10	10	10	10
7	Углубленное медицинское обследование	По графику							
8	Соревнования	По графику							
9	Инструкторская и судейская практика				8	10	12	12	12
10	Восстановительные мероприятия				10	12	16	26	26
ИТОГО (42 недели)		216	378	378	504	588	672	756	756