

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД (6 ЧАС. В НЕДЕЛЮ)

Предметные области	Месяц													Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	40 нед.													
										-	6 нед. (Зн.ТС)		46	
Теория и методика физич. к. и спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3				27	
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	6	15	84	
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	5	5	-	5	7	55	
Избранный вид спорта	11	11	11	11	10	10	11	11	11	-	5	8	110	
Всего:	23	23	23	23	21	21	23	23	23	-	16	30	249	
Итого:	26	26	26	26	24	24	26	26	26	-	16	30	276	

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД (8 ЧАС. В НЕДЕЛЮ)

Предметные области	Месяц												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	40 нед.													
										-	6 нед. (3н.ТС)		46	
Теория и методика физич. К. и спорта	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	36	
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	3	15	72
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	3	15	72
Избранный вид спорта (смежные виды спорта)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	-	9	17	188
Всего:	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		15	47	332
Итого:	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	-	15	47	368

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) НА УЧЕБНЫЙ ГОД (12 ЧАС. В НЕДЕЛЮ)

Предметные области	Месяц													Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	40 нед.													
	6 нед. (3н.ТС)													46
Теория и методика физич. к. и спорта	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	5	50	
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	4	15	100	
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	4	15	100	
Избранный вид спорта (смежные виды спорта)	29	29	29	29	29	29	29	29	29	-	14	27	302	
Всего:	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	22	57	502	
Итого:	52	52	52	52	52	52	52	52	52	-	22	62	552	

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (УГЛУБЛЁННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) НА УЧЕБНЫЙ ГОД (18 ЧАС. В НЕДЕЛЮ)

Предметные области	Месяц													Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	40 нед.													
	6 нед. (3н.ТС)													46
Теория и методика физич. к. и спорта	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	8	80	
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	-	7	18	160	
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	-	7	18	160	
Избранный вид спорта (смежные виды спорта)	39	39	39	39	39	39	39	39	39	-	20	57	428	
Всего:	69	69	69	69	69	69	69	69	69	-	34	93	748	
Итого:	77	77	77	77	77	77	77	77	77	-	34	101	828	

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА НА УЧЕБНЫЙ ГОД (24 ЧАС. В НЕДЕЛЮ)

Предметные области	Месяц													Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	40 нед.													
										-	6 нед. (3н.ТС)		46	
Теория и методика физич. к. и спорта	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	100	
Общая физическая подготовка (в т.ч. самостоят. занятия)	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	8	21	200	
Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	8	21	200	
Избранный вид спорта (смежные виды спорта)	57	57	57	57	57	57	57	57	57	57	28	63	604	
Всего:	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	44	105	1004	
Итого:	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	49	110	1104	

Распределение учебных часов для группы ВСМ (32 часа в неделю)

Наименование разделов	Месяцы													Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	46 недель													
	6 недель													
Объем по видам подготовки (в часах)														
Теоретическая	2	2	1	2	1	2	1	2	1	-	-	2	16	
ОФП (в том числе самостоятельно)	14	14	14	14	14	14	14	14	14	16	14	14	170	
СФП (в том числе самостоятельно)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	6	18	18	204	
Техническая подготовка	100	100	100	100	100	100	100	100	100	-	40	80	1000	
Хореографическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	6	9	96	
Акробатическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	6	9	96	
Психологическая. подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	2	3	32	
Инструкт. и судейская практики	3	3	4	6	3	6	3	4	6	6	3	3	50	
Всего:	156	156	157	159	156	159	156	157	139	28	89	136	1648	
Итого:	158	158	158	161	157	161	157	159	140	28	89	138	1664	
Участие в соревнованиях (кол-во)		1	1	2	1	1	1	2	1				8-10	