



Утверждаю:
Директор ФУ ДО города Омска
«СПОРТАНОРА» В.В. Кожевникова
Д.А. Бернатович
«1» сентября 2015 года

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

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.												46	
	6 нед. (Зн.ТС)													
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. (Зн.ТС)
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.													46 (3н.ТС)
Теория и методика физич. к. и спорта	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	5	50
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	4	15	100
Специальная физическая подготовка	9	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	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	52	-	22	62	552

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В ГРУППАХ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (УГЛУБЛЕННОЙ 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. (Зн.ТС)
Теория и методика физич. к. и спорта	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	8	80
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	-	7	18	160
Специальная физическая подготовка	15	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	39	-	20	57	428
Всего:	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69		34	93	748
Итого:	77	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	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		8		
	40 нед.													6 нед. (Зн.ТС)		
Теория и методика физич. к. и спорта	10	10	10	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	19	19	19	8	21	200
Специальная физическая подготовка	19	19	19	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	57	57	57	28	63	604
Всего:	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	44	105	1004
Итого:	105	105	105	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	1	-	2	16
ОФП (в том числе самостоятельно)	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	16	14	170
СФП (в том числе самостоятельно)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	6	18	204
Техническая подготовка	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	-	40	1000
Хореографическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	6	96
Акробатическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	-	6	96
Психологическая. подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	2	32
Инструкт. и судейская практики	3	3	4	6	3	6	3	4	6	3	6	6	3	50
Всего:	156	156	157	159	156	159	156	159	156	157	139	28	89	1648
Итого:	158	158	158	161	157	161	157	159	140	28	89	138	1664	
Участие в соревнованиях (кол-во)	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1		8-10