**Учебный план-график**

**распределения учебных часов на 2020 - 2021 учебный год**

**вид спорта Спортивная аэробика**

**Утверждаю: Согласованно:**

**Директор ДЮСШ «Барс» Инструктор-методист**

**Гайдай С.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коновалова О.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Сент. | Окт. | Нояб. | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Август |
| Нагрузка в неделю | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество тренировок | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наполняемость групп | **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретическая подготовка | **28** | 6 | 3 | 4 | 1 | 4 | 1 | 3 | 2 | 4 |  |  |  |
| Общая физическая подготовка | **69** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 |  |
| Специальная физическая подготовка | **69** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 |  |
| Хореография | **40** | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |
| акробатика | **33** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |
| Интегральная подготовка | **33** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |
| Контрольные испытания (приемные и переводные) | **4** | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| Количество групп | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общее количество часов | **276** | **29** | **24** | **25** | **22** | **26** | **23** | **25** | **24** | **30** | **24** | **24** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Инструктор-методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Коновалова