



«Утверждаю»

Директор МБУ ДО «ДЮСШ № 18»

г.о. Самара

Савушкин М.П.

2016 года

**Календарный план - график
отделения «Фитнес - аэробика»
МБУ ДО «ДЮСШ № 18» г.о. Самара
на 2016 – 2017 учебный год**

Учебный - план график для групп начальной подготовки 1 года обучения (6 часов)

Содержание занятий	М Е С Я Ц												Всего часов	%
	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
<i>Теоретическая подготовка</i>	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	10	
<i>Всего часов</i>	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	10	3,20
<i>Практическая подготовка</i>														
ОФП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	155	49,67
СФП	5	6	6	5	6	6	6	5	5	5	5	5	65	20,83
Изучение и совершенствование техники специальных упражнений	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	82	26,28
<i>Всего часов</i>	24	26	26	25	26	26	26	25	25	25	25	23	302	96,78
<i>Итого часов</i>	25	27	27	25	27	27	27	26	26	25	26	24	312	100
Участие в соревнованиях			+					+						
Контрольно – переводные испытания		+							+					

Учебный - план график для групп начальной подготовки свыше 1 года обучения (9 часов)

Содержание занятий	М Е С Я Ц												Всего часов	%
	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
<i>Теоретическая подготовка</i>	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	10	
<i>Всего часов</i>	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	10	3,20
<i>Практическая подготовка</i>														
ОФП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	155	49,67
СФП	5	6	6	5	6	6	6	5	5	5	5	5	65	20,83
Изучение и совершенствование техники специальных упражнений	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	82	26,28
<i>Всего часов</i>	24	26	26	25	26	26	26	25	25	25	25	23	302	96,80
<i>Итого часов</i>	25	27	27	25	27	27	27	26	26	25	26	24	312	100
Участие в соревнованиях			+			+		+						
Контрольно – переводные испытания		+							+					

Учебный - план график для учебно – тренировочных групп до 2 лет обучения (12 часов)

Содержание занятий	М Е С Я Ц												Всего часов	%
	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
<i>Теоретическая подготовка</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	
<i>Всего часов</i>	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	14	2,24
<i>Практическая подготовка</i>														
ОФП	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	130	20,83
СФП	13	13	14	13	14	14	14	13	13	13	13	13	160	25,64
Изучение и совершенствование техники специальных упражнений	26	26	27	27	27	27	27	27	27	27	26	26	320	51,28
<i>Всего часов</i>	49	50	52	51	52	52	52	51	51	51	50	49	610	97,76
<i>Итого часов</i>	50	52	53	52	53	54	53	52	52	52	51	50	624	100
Участие в соревнованиях			+			+		+				+		
Контрольно – переводные испытания		+							+					

Учебный - план график для учебно – тренировочных групп свыше 2 лет обучения (12 часов)

Содержание занятий	М Е С Я Ц												Всего часов	%
	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
<i>Теоретическая подготовка</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	
<i>Всего часов</i>	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	18	1,92
<i>Практическая подготовка</i>														
ОФП	14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	178	19,01
СФП	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240	25,64
Изучение и совершенствование техники специальных упражнений	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480	51,28
Восстановительные мероприятия			1		1	2	1	2	2			1	10	1,06
Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	2	1	1	1			1	10	1,06
<i>Всего часов</i>	74	76	77	76	77	79	77	78	78	75	75	76	918	98,08
<i>Итого часов</i>	75	78	79	77	79	81	78	79	79	76	77	78	936	100
Участие в соревнованиях		+	+	+	+	+	+	+	+			+		
Контрольно – переводные испытания		+							+					