

«Утверждаю»
 Директор МБУДО ДЮСШ «Гармония»

Л.П. Чернышева
 « 2016г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская школа «Гармония»
на 2016-2017 учебный год

Отделение спортивной аэробики

Предметные области (виды подготовки)	Этап спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки		
	До года	Свыше года	
	1-ый год обучения	2-ой год обучения	3-ий год обучения
<i>Область теории и методики физической культуры и спорта:</i>			
Теоретическая подготовка	11	11	13
<i>Область общей физической и специальной физической подготовки</i>			
Общая физическая подготовка	120	120	138
Специальная физическая подготовка	75	75	116
<i>Область избранного вида спорта:</i>			
Техническая и подготовка	33	33	43
Соревнования (кол-во стартов)	5	5	7
Акробатика, хореография	27	27	46
Инструкторская и судейская практика	-	-	-
Промежуточная и итоговая аттестации:	2	2	2
- контрольно-переводные нормативы (нормативы ОФП и СФП)	2	2	2
- зачет по теории и методике ФК и С	1	1	1
- результаты участия в соревнованиях	+	+	+
Общее количество часов:	276	276	368

Предметные области (виды подготовки)	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	Начальная специализация	Углубленная специализация	
		1-ый год обучения	3-ий год обучени я
<i>Область теории и методики физической культуры и спорта:</i>			
Теоретическая подготовка	19	19	23
<i>Область общей физической и специальной физической подготовки</i>			

Общая физическая подготовка	222	222	223	
Специальная физическая подготовка	127	127	235	
Область избранного вида спорта, технической и психологической подготовки:				
Техническая подготовка	144	144	304	
Соревнования (кол-во стартов)	11	11	13	
Акробатика, хореография	10	10	8	
Инструкторская и судейская практика	4	4	6	
Восстановительные мероприятия и медицинский контроль	9	9	10	
Промежуточная и итоговая аттестации:	3	3	3	
-контрольно-переводные нормативы (нормативы ОФП и СФП)	2	2	2	
- зачет по теории и методике ФК и С	1	1	1	
- рез-ты участия в соревнованиях	+	+	+	
Общее количество часов	552	552	828	

Предметная область (виды подготовки)	Тренировочный этап (виды спортивной подготовки)			
	Начальное специальное обучение	Клубная спортивная подготовка		
	1-ый год обучения	3-ий год обучения	4-ый год обучения	
Область теории и методики физической культуры и спорта				
Теоретическая подготовка	19	19	23	
Область общей физической и специальной физической подготовки				