

Годовой календарный учебный график на 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности по Спортивной акробатике (в часах)

1. Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта.

1.1. Для спортивно-оздоровительного этапа, этапов начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа.

№ п/п	Разделы подготовки	Общеразвивающие программы								
		СОЭ	Этап НП			УТ этап				
		СОГ	ГНП			УТГ				
		1 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.	7 г.о.	8 г.о.
1.	Теория и методика физической культуры	3	8	8	8	8	8	8	8	8
2.	О.Ф.П.	59	156	156	156	156	156	156	156	156
3.	Избранный вид спорта: - техническая подготовка	6	31	31	31	31	31	31	31	31
4.	С.Ф.П.	23	79	79	79	79	79	79	79	79
5.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Самостоятельная работа		-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Тренировочный сбор		-	-	-	-	-	-	-	-
9.	К/тестирование	1	2	2	2	2	2	2	2	2
	Всего часов:	92	276	276	276	276	276	276	276	276

2. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта.

2.1. Для этапа начальной подготовки, тренировочного этапа.

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		Период до 1 года	Период свыше 1 года		Начальная специализация		Углублённая специализация		
			1 год	2 год	3 Год	1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта»	8	8	8	9	9	9	9	9
2.	Предметная область «Общая физическая подготовка»	150	103	103	118	118	122	122	122
3.	Предметная область «Избранный вид спорта»: - техническая подготовка;	29	100	100	184	184	283	283	283
4.	Предметная область «Специальная физическая подготовка»	83	106	106	138	138	161	161	161
5.	Участие в соревнованиях	4	3	3	9	9	15	15	15
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	4	4	4

7.	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	46	46	46
8.	Тренировочный сбор	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Промежуточная (итоговая) аттестация	2	2	2	2	2	4	4	4
	Всего часов:	276	322	322	460	460	644	644	644

3. Продолжительность и объёмы реализации программы по предметным областям.

Этапный норматив	Общеразвивающая программа		Этапы и годы предпрофессиональной подготовки							
	Предметная область	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
			Период до 1 года	Период свыше 1 года		Период начальной специализации до 2 лет		Период углублённой специализации до 3 лет		
				1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Теория и методика физической культуры и спорта (%)	5	3	1	2	2	2	2	3	3	3
Общая физическая подготовка (%)	65	56	29	27	27	23	23	19	19	19
Избранный вид спорта (%)	5	28	45	50	50	55	55	60	60	60
Хореография и (или) акробатика (%)	25	13	25	21	21	20	20	18	18	18

4. Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта по годам обучения СОГ 1 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы											Всего часов
		1X	X	X1	X11	1	11	111	1V	V	V1	V11	
1.	Теоретическая подготовка	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	-	3
2.	О.Ф.П.	6	5	6	6	6	5	6	5	5	7	2	59
3.	С.Ф.П.	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
4.	Т.Т.М.	-	-	1	1	-	1	1	1	1	-	-	6
5.	Участие в соревнованиях												-
6.	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
7.	Всего часов:	8	9	9	9	9	8	9	9	9	9	4	92

ГНЦ, УТГ 1-8 годов обучения.

№ п/п	Содержание	Месяцы											Всего часов
		1X	X	X1	X11	1	11	111	1V	V	V1	V11	
1.	Теоретическая подготовка	2	1	-	-	1	-	1	1	-	2	-	8
2.	О.Ф.П.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	7	156
3.	С.Ф.П.	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	3	79
4.	Т.Т.М.	-	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	31
5.	Участие в соревнованиях												-
6.	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
7.	Всего часов:	25	26	26	26	28	26	26	27	27	26	13	276

5. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта

**Этап начальной подготовки (период до 1 года)
НП – 1, года обучения.**

№ п/п	Разделы обучения	Количество часов	Помесячное распределение.												
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта»	8	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
2.	Предметная область «Общая физическая подготовка»	150	14	14	15	14	14	14	15	15	14	14	7	-	
3.	Предметная область «Избранный вид спорта»: - техническая подготовка;	29	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	-	
4.	Предметная область «Специальная физическая подготовка»	83	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	4	-	
5.	Участие в соревнованиях	4	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7.	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
8.	Тренировочный сбор	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
9.	Промежуточная (итоговая) аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	
Итого.		276	25	26	28	26	26	24	28	28	28	24	13	-	

**Этап начальной подготовки (период свыше 1 года)
НП – 2,3 годов обучения.**

№ п/п	Разделы обучения	Количество часов	Помесячное распределение.											
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.	Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта»	8	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	-	-
2.	Предметная область «Общая физическая подготовка»	103	10	9	9	10	9	9	10	10	10	11	6	-
3.	Предметная область «Избранный вид спорта»: - техническая подготовка;	100	9	9	9	10	9	9	10	9	10	10	4	-
4.	Предметная область «Специальная физическая подготовка»	106	10	11	10	10	10	10	10	11	8	10	6	-
5.	Участие в соревнованиях	3	-	1	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Тренировочный сбор	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Промежуточная (итоговая) аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Итог.		322	30	31	30	31	30	29	31	30	31	31	16	-

**Тренировочный этап (период начальной специализации)
ТГ – 1,2 годов обучения**

№ п/п	Разделы обучения	Количество часов	Помесячное распределение.											
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.	Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта»	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
2.	Предметная область «Общая физическая подготовка»	118	11	12	11	11	11	11	11	11	11	12	6	-
3.	Предметная область «Избранный вид спорта»: - техническая подготовка;	184	18	17	18	18	17	17	17	18	17	18	9	-
4.	Предметная область «Специальная физическая подготовка»	138	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13	7	-
5.	Участие в соревнованиях	9	-	1	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Тренировочный сбор	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Промежуточная (итоговая) аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Итог.		460	44	44	45	45	44	42	44	43	44	43	22	-

**Тренировочный этап (период углубленной специализации)
ТГ – 3,4,5 годов обучения**

№ п/п	Разделы обучения	Количество часов	Помесячное распределение.											
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1.	Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта»	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
2.	Предметная область «Общая физическая подготовка»	122	12	12	11	12	11	11	10	12	12	12	6	-
3.	Предметная область «Избранный вид спорта»: - техническая подготовка;	283	28	27	27	27	27	27	26	27	26	27	14	-
4.	Предметная область «Специальная физическая подготовка»	161	16	16	15	15	15	15	15	16	14	17	7	-
5.	Участие в соревнованиях	15	-	1	3	3	2	2	3	1	-	-	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика	4	-	1	1	-	-	-	1	1	-	-	-	-
7.	Самостоятельная работа	46	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	17
8.	Тренировочный сбор	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
Итого.		644	60	60	60	60	59	59	60	60	60	59	30	17