

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов
отделения спортивной аэробики общеобразовательной предпрофессиональной
программы ГПП-1г. обучения (6 часов)**

№ п/п	Содержание	часы	сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Август
1.	Теория	15	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1
2.	ОФП и СФП	69	6	6	6	6	6	6	5	5	5	6	6	6
3.	ИВС	124	10	10	10	10	10	11	11	11	11	10	10	10
4.	Хореография и акробатика	56	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6
5.	Самостоятельная работа	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Участие в соревнованиях и контрольные тестирования	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий не менее 2 стартов												
	Итого:	276	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	28	26

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов
отделения спортивной аэробики общеобразовательной предпрофессиональной
программы ГПП-2 г. обучения (9 часов)**

№ п/п	Содержание	часы	сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Август
1.	Теория	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
2.	ОФП и СФП	104	9	9	9	9	9	9	8	8	8	9	9	8
3.	ИВС	187	15	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16
4.	Хореография и акробатика	83	8	9	8	8	6	8	8	8	8	8	5	-
5.	Самостоятельная работа	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
6.	Участие в соревнованиях и контрольные тестирования	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий не менее 3 стартов												
	Итого:	414	36	37	36	36	34	37	36	36	32	35	32	26

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов
отделения спортивной аэробики общеобразовательной предпрофессиональной
программы УТГ-1г. обучения (10 часов)**

№ п/п	Содержание	часы	сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Август
1.	Теория	27	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2
2.	ОФП и СФП	140	11	12	12	12	11	12	12	12	12	11	11	11
3.	ИВС	224	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18
4.	Хореография и акробатика	110	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10
5.	Самостоятельная работа	27	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6.	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий не менее 4 стартов												
	Итого:	528	44	46	45	45	44	44	44	44	44	43	43	43

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов
отделения спортивной аэробики общеобразовательной предпрофессиональной
программы УТГ-2 г. обучения (12 часов)**

№ п/п	Содержание	часы	сентябрь	Октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Август
1.	Теория	27	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2
2.	ОФП и СФП	110	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10
3.	ИВС	248	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20	20	20
4.	Хореография и акробатика	110	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10
5.	Самостоятельная работа	57	5	6	6	5	5	5	5	5	5	4	3	3
6.	Участие в соревнованиях и контрольные тестирования	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий не менее 5 стартов												
	Итого:	552	46	48	47	47	46	46	46	46	46	45	45	45

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов
отделения спортивной аэробики общеобразовательной предпрофессиональной
программы УТГ-3 г. обучения (16 часов)**

№ п/п	Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Август
1.	Теория	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.	ОФП и СФП	148	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13
3.	ИВС	332	27	28	27	27	27	27	27	28	28	28	28	28
4.	Хореография и акробатика	148	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12
5.	Самостоятельная работа	73	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6
6.	Участие в соревнованиях и контрольные тестирования	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий не менее 2 стартов												
	Итого:	736	63	63	61	61	61	60	60	61	61	61	62	62

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов
отделения спортивной аэробики общеобразовательной предпрофессиональной
программы УТГ – 4 г. обучения (16 часов)**

№ п/п	Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Август
1.	Теория	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.	ОФП и СФП	112	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9
3.	ИВС	368	31	31	31	30	30	30	30	31	31	31	31	31
4.	Хореография и акробатика	148	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12
5.	Самостоятельная работа	73	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6
6.	Участие в соревнованиях и контрольные тестирования	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий не менее 2 стартов												
	Итого:	736	63	63	62	61	61	60	60	61	61	61	61	61

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов
отделения спортивной аэробики общеобразовательной предпрофессиональной
программы УТГ – 5 г. обучения (16 часов)**

№ п/п	Содержание	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Август
1.	Теория	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.	ОФП и СФП	112	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9
3.	ИВС	404	34	34	34	34	33	33	34	34	33	33	33	33
4.	Хореография и акробатика	148	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12
5.	Самостоятельная работа	73	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6
6.	Участие в соревнованиях и контрольные тестирования	Согласно календарю спортивно-массовых мероприятий не менее 2 стартов												
	Итого:	736	63	63	63	63	60	60	61	61	60	60	60	60