

Годовой календарный план-график

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<i>Теоретическая подготовка</i>	8	2	1	0,5	2	1	0,5	0,5	0,5	-	-	-	-
<i>Практическая подготовка</i>	304	25,5	24	25,5	25	25	25	25	24,5	27	26	26	25
1. ОФП	104	9	8	9	9	8	8	9	8	9	9	9	9
2. СФП	52	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4
3. Техничко- тактическая (Специальная подготовка)	146	12	13	12	12	12	12	13	12	12	12	12	12
детский развивающий танец (диско, польки), упражнения	47	5	6	5	4	5	3	4	3	3	3	3	3
медленный вальс	35	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3
самба	26	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2
ча-ча-ча	25	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
быстрый фокстрот	13	-	-	1	1	-	-	1	2	2	2	2	2
в т.ч. соревновательная подготовка	12	-	1	-	2	1	2	2	3	1	-	-	-
4. Воспитательная работа и психологическая подготовка	2	0,5	-	1		-	0,5	-	-	-	-	-	-
5. Медицинское обследование	4	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
6. Контроль и диагностика результатов	4	-	-	-	2	-	-	-	1	1	-	-	-
Итого	312	27,5	25	26	27	26	25,5	26	25	27	26	26	25

**ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<i>Теоретическая подготовка</i>	8	2	1	0,5	2	1	0,5	0,5	0,5	-	-	-	-
<i>Практическая подготовка</i>	304	25,5	24	25,5	25	25	25	25	24,5	27	26	26	25
1. ОФП	104	9	8	9	9	8	8	9	8	9	9	9	9
2. СФП	52	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4
3. Техничко- тактическая (Специальная подготовка)	146	12	13	12	12	12	12	13	12	12	12	12	12
детский развивающий танец (диско, польки), упражнения	47	5	6	5	4	5	3	4	3	3	3	3	3
медленный вальс	35	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3
самба	26	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2
ча-ча-ча	25	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
быстрый фокстрот	13	-	-	1	1	-	-	1	2	2	2	2	2
в т.ч.	12	-	1	-	2	1	2	2	3	1	-	-	-
соревновательная подготовка													
4. Воспитательная работа и психологическая подготовка	2	0,5	-	1		-	0,5	-	-	-	-	-	-
5. Медицинское обследование	4	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
6. Контроль и диагностика результатов	4	-	-	-	2	-	-	-	1	1	-	-	-
Итого	312	27,5	25	26	27	26	25,5	26	25	27	26	26	25

**ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<i>Теоретическая подготовка</i>	8	2	1	0,5	2	1	0,5	0,5	0,5	-	-	-	-
<i>Практическая подготовка</i>	460	37,5	38	38,5	37	38	39	37,5	38,5	39	39	39	39
1. ОФП	104	8	8	9	9	8	9	9	8	9	9	9	9
2. СФП	104	9	9	8	8	9	9	8	9	8	9	9	9
3. Техничко- тактическая (Специальная подготовка)	250	20	22	21	20	21	21	21	21	21	21	21	21
в т.ч. соревновательная подготовка	20	-	2	2	4	2	2	4	2	2	-	-	-
4. Воспитательна я работа и психологическа я подготовка	2	0,5	-	1		-	0,5	-	-	-	-	-	-
5. Медицинское обследование	4	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
6. Контроль и диагностика результатов	4	-	-	-	2	-	-	-	1	1	-	-	-
Итого	468	39,5	39	39	39	39	39,5	38	39	39	39	39	39

**ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОВЬРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<i>Теоретическая подготовка</i>	8	2	1	0,5	2	1	0,5	0,5	0,5	-	-	-	-
<i>Практическая подготовка</i>	460	37,5	38	38,5	37	38	39	37,5	38,5	39	39	39	39
1. ОФП	104	8	8	9	9	8	9	9	8	9	9	9	9
2. СФП	104	9	9	8	8	9	9	8	9	8	9	9	9
3. Техничко- тактическая (Специальная подготовка)	250	20	22	21	20	21	21	21	21	21	21	21	21
в т.ч. соревновательная подготовка	20	-	2	2	4	2	2	4	2	2	-	-	-
4. Воспитательна я работа и психологическа я подготовка	2	0,5	-	1		-	0,5	-	-	-	-	-	-
5. Медицинское обследование	4	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-
6. Контроль и диагностика результатов	4	-	-	-	2	-	-	-	1	1	-	-	-
Итого	468	39,5	39	39	39	39	39,5	38	39	39	39	39	39

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА
1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<i>Теоретическая подготовка</i>	11	2	1	1	2	2	1	1	1	-	-	-	-
<i>Практическая подготовка</i>	613	49,5	50,5	51	52	52	51,5	51,5	52	50	51	51	51
1. ОФП	104	8	9	8	9	8	9	9	8	9	9	9	9
2. СФП	104	8	9	9	8	8	9	9	9	8	9	9	9
3. Техничко- тактическая (Специальная подготовка)	393	32	33	33	32	33	33	33	33	32	33	33	33
в т.ч. соревновательная подготовка	28	-	2	4	4	4	4	4	4	2	-	-	-
4. Воспитательная работа и психологическая подготовка	3	0,5	0,5	1	-	-	0,5	0,5	-	-	-	-	-
5. Восстановитель ные мероприятия	8	-	-	1	2	2	1	1	1	-	-	-	-
6. Медицинское обследование	6	3	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-
7. Контроль и диагностика результатов	6	-	-	-	3	-	-	-	2	1	-	-	-
Итого	624	51,5	51,5	52	54	54	52,5	52,5	53	50	51	51	51

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА
2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОВЬРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<i>Теоретическая подготовка</i>	12	2	1	2	2	2	1	1	1	-	-	-	-
<i>Практическая подготовка</i>	716	58,5	59,5	59	61	60	59,5	59,5	60	59	60	60	60
1. ОФП	104	8	9	8	9	8	9	9	8	9	9	9	9
2. СФП	104	8	9	9	8	8	9	9	9	8	9	9	9
3. Техничко- тактическая (Специальная подготовка)	497	41	42	42	41	41	41	41	41	41	42	42	42
в т.ч. соревновательная подготовка	28	-	2	4	4	4	4	4	4	2	-	-	-
4. Воспитательна я работа и психологическа я подготовка	3	0,5	0,5	1	-	-	0,5	0,5	-	-	-	-	-
5. Восстановитель ные мероприятия	8	-	-	1	2	2	1	1	1	-	-	-	-
6. Медицинское обследование	6	3	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-
7. Контроль и диагностика результатов	6	-	-	-	3	-	-	-	2	1	-	-	-
Итого	728	60,5	60,5	61	63	62	60,5	60,5	61	59	60	60	60

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА
3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<i>Теоретическая подготовка</i>	12	2	1	2	2	2	1	1	1	-	-	-	-
<i>Практическая подготовка</i>	820	67,5	68,5	67	69,5	69,5	68,5	68,5	69	69	68	67	68
1. ОФП	104	8	9	8	9	8	9	9	8	9	9	9	9
2. СФП	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3. Техничко- тактическая (Специальная подготовка)	546	45	46	46	45	45	46	45	46	45	46	45	46
в т.ч. соревновательная подготовка	52	4	6	6	8	8	4	6	6	4	-	-	-
4. Воспитательна я работа и психологическа я подготовка	4	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-	-	-
5. Восстановитель ные мероприятия	10	-	1	1	1	2	1	2	1	1	-	-	-
6. Медицинское обследование	6	3	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-
7. Контроль и диагностика результатов	6	-	-	-	3	-	-	-	2	1	-	-	-
Итого	832	69,5	69,5	69	71,5	71,5	69,5	69,5	70	69	68	67	68

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА
4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<i>Теоретическая подготовка</i>	12	2	1	2	2	2	1	1	1	-	-	-	-
<i>Практическая подготовка</i>	924	77,5	76,5	76	77,5	78,5	76,5	77,5	78	78	76	76	76
1. ОФП	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
2. СФП	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3. Техничко- тактическая (Специальная подготовка)	598	50	50	50	49	49	50	50	50	50	50	50	50
в т.ч. соревновательная подготовка	54	4	6	6	8	8	4	6	6	6	-	-	-
4. Воспитательна я работа и психологическ ая подготовка	4	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-	-	-
5. Восстановител ьные мероприятия	10	-	1	1	1	2	1	2	1	1	-	-	-
6. Медицинское обследование	6	3	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-
7. Контроль и диагностика результатов	6	-	-	-	3	-	-	-	2	1	-	-	-
Итого	936	79,5	77,5	78	79,5	80,5	77,5	78,5	79	78	76	76	76

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА
5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<i>Теоретическая подготовка</i>	13	2	1	2	2	2	1	1	1	-	-	-	-
<i>Практическая подготовка</i>	1027	86,5	86	85	86,5	86,5	86	86,5	87	86	84	84	84
1. ОФП	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
2. СФП	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3. Техничко- тактическая (Специальная подготовка)	688	57	58	57	57	57	57	57	57	57	58	58	58
в т.ч. соревновательная подготовка	72	6	8	8	8	8	6	8	8	8	4	-	-
4. Воспитательная работа и психологическая подготовка	6	0,5	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	-	-	-	-
5. Восстановительн ые мероприятия	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
6. Инструкторская, судейская практика	4	-	-	1	-	-	1	2	-	-	-	-	-
7. Медицинское обследование	6	3	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-
8. Контроль и диагностика результатов	6	-	-	-	3	-	-	-	2	1	-	-	-
Итого	1040	88,5	87	87	88,5	88,5	87	87,5	88	86	84	84	84

ГРУППА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТЯБРЬ	НОВЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<i>Теоретическая подготовка</i>	18	2	2	2	2	2	2	1	1	-	-	-	-
<i>Практическая подготовка</i>	1230	105	103	104	107	106	104	104	104	105	98	98	98
1. ОФП	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
2. СФП	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3. Техничко- тактическая (Специальная подготовка)	864	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
в т.ч. соревновательная подготовка	94	8	10	10	12	8	8	12	10	8	8	-	-
4. Воспитательная работа и психологическая подготовка	12	1	2	2	2	2	1	1	1	-	-	-	-
5. Восстановитель ные мероприятия	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-
6. Инструкторская, судейская практика	8	-	-	2	1	-	2	2	-	1	-	-	-
7. Медицинское обследование	8	4	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-
8. Контроль и диагностика результатов	8	-	-	-	4	-	-	-	2	2	-	-	-
Итого	1248	107	104	106	107	108	105	105	105	105	98	98	98

**ГРУППА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
2-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

	УЧЕБНЫЕ ЧАСЫ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОВЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<i>Теоретическая подготовка</i>	23	2	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	-
<i>Практическая подготовка</i>	1433	123	120	120	122	121	120	120	121	124	114	114	114
1. ОФП	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
2. СФП	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3. Техничко- тактическая (Специальная подготовка)	1054	88	88	88	87	87	88	88	88	88	88	88	88
в т.ч. соревновательная подготовка	108	8	14	14	12	12	12	12	12	12	-	-	-
4. Воспитательн ая работа и психологическ ая подготовка	14	1	2	2	2	1	2	2	1	1	-	-	-
5. Восстановите льные мероприятия	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-
6. Инструкторск ая, судейская практика	24	2	3	3	2	2	3	3	3	3	-	-	-
7. Медицинское обследование	8	4	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-
8. Контроль и диагностика результатов	8	-	-	-	4	-	-	-	2	2	-	-	-
Итого	1456	125	123	123	125	124	123	123	124	124	114	114	114