

**Пояснительная записка**

Учебный план ГАУ НО «Ледовый дворец в г.Навашино Нижегородской области» разработан в соответствии с

**-** Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;

-Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденного Постановлением федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека № 41 от 4 июля 2014г. (СанПин 2.4.4.3172-14);

- Приказом Минспорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

**-** Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Уставом ГАУ НО «Ледовый дворец в г.Навашино Нижегородской области»;

- Дополнительными общеобразовательными программами по видам спорта хоккей, фигурное катание на коньках, пауэрлифтинг, фитнес-аэробика, бокс, чир спорт.

**Цель учебного плана**

Учебный план направлен на достижение основных целей ГАУ НО «Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области» – создание условий для развития детского и юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Главным условием для достижения целей Учреждения является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его возможностей и способностей, которая обеспечивается решением задач на каждом этапе обучения.

Основной целью учебного плана является содействие реализации образовательных программ. В основе образовательной деятельности учреждения находится создание условий для раскрытия потенциала каждого обучающегося, формирование здорового образа жизни, культуры отдыха, развития волевых и гражданских качеств через физкультурно-спортивную деятельность, выявление и поддержка спортивно одарённых детей.

Учебный план отражает данные о направлениях образовательной деятельности, содержании рабочих программ тренеров-преподавателей.

**Режим работы Учреждения**

ГАУ НО «Ледовый дворец в г.Навашино Нижегородской области» организует работу с детьми в течение всего календарного года. Учреждение организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебной недели.

Начало учебно-тренировочных занятий в Учреждении не ранее 8-00 ч., окончание – не позднее 20.00 ч., для обучающихся 16-18 лет – 21.00 ч.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией Учреждения по согласованию с тренерами в начале учебного года с учётом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм и утверждается директором. Перенос учебно-тренировочных занятий, изменение расписания производится только с согласия администрации и оформляется документально. В период школьных каникул занятия могут проводиться по специальному расписанию.

Организация обучения строится в соответствии с учебным планом и рабочими программами. Учебный план соответствует объёму учебной нагрузки обучающихся.

В Учреждении учебный процесс организуют 10 тренеров-преподавателей на отделениях хоккея, фигурного катания на коньках, пауэрлифтинга, бокса, чир спорта и фитнес-аэробики.

Учебно-тренировочные занятия – основной элемент воспитательно-образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным общеобразовательным программам с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Учреждение реализует обучение только по общеразвивающим программам, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать 2 академических часов.

Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются программами, разработанными тренерами-преподавателями, рассмотренными на заседании Тренерского совета и утвержденными Учреждением.

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы Учреждения направлены на физкультурно-спортивную деятельность для детей от 3 лет и взрослых:

***- хоккей*** (мальчики и девочки) – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (1 год), рабочая программа, рассчитана на 46 учебных недель;

***- фигурное катание на коньках*** (мальчики и девочки)– дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (1 год), рабочая программа, рассчитана на 46 учебных недель;

***- пауэрлифтинг*** (мальчики и девочки) – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (1 год), рабочая программа, рассчитана на 46 учебных недель;

***- бокс*** (мальчики и девочки) – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (1 год), рабочая программа, рассчитана на 46 учебных недель;

- ***чир спорт*** (девочки) – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (1 год), рабочая программа, рассчитана на 46 учебных недель;

- ***фитнес-аэробика*** (девочки) – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (1 год), рабочая программа, рассчитана на 46 учебных недель.

**Минимальный возраст лиц для зачисления на обучение по**

**общеобразовательным общеразвивающим программам**

**и минимальное количество детей в группах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Отделение** | **Минимальная наполняемость группы (чел.)** | **Минимальный возраст для зачисления (лет)** |
| Хоккей | 15 | 4 |
| Фигурное катание на коньках | 15 | 3 |
| Пауэрлифтинг | 15 | 12 |
| Фитнес-аэробика | 15 | 5 |
| Бокс | 15 | 9 |
| Чир спорт | 15 | 7 |

**Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Спортивно-оздоровительная группа** | **Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)** | **Количество занятий в неделю** | **Годовой объем тренировочной деятельности**  **(академический час)** |
| Хоккей | 6 | 3 | 276 |
| Фигурное катание на коньках | 6 | 3 | 276 |
| Пауэрлифтинг | 6 | 3 | 276 |
| Фитнес - аэробика | 6 | 3 | 276 |
| Бокс | 6 | 3 | 276 |
| Чир спорт | 6 | 3 | 276 |

**Содержание учебного плана**

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ГАУ НО «Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области

на 2020-2021 учебный год

по дополнительной общеразвивающей программе **«Хоккей»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Предметные области | Количество часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | **9** |
| 2 | Общая физическая подготовка | **44** |
| 3 | Техническая подготовка | **100** |
| 4 | Тактическая подготовка | **26** |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | **70** |
| 6 | Специальная физическая подготовка | **14** |
| 7 | Соревнования | **6** |
| 8 | Контрольные испытания | **7** |
| Общее количество часов | | **276** |

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ГАУ НО «Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области

на 2020-2021 учебный год

по дополнительной общеразвивающей программе

**«Фигурное катание на коньках»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Предметные области | Количество часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | **10** |
| 2 | Общая физическая подготовка | **77** |
| 3 | Техническая подготовка | **74** |
| 4 | Хореографическая подготовка | **44** |
| 6 | Специальная физическая подготовка | **65** |
| 8 | Контрольные испытания | **6** |
| Общее количество часов | | **276** |

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ГАУ НО «Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области

на 2020-2021 учебный год

по дополнительной общеразвивающей программе **«Фитнес-аэробика»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Предметные области | Количество часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | **12** |
| 2 | Общая физическая подготовка | **125** |
| 3 | Техническая подготовка | **22** |
| 4 | Специальная физическая подготовка | **107** |
| 5 | Соревнования | **4** |
| 6 | Контрольные испытания | **6** |
| Общее количество часов | | **276** |

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ГАУ НО «Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области

на 2020-2021 учебный год

по дополнительной общеразвивающей программе **«Чир спорт»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Предметные области | Количество часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | **13** |
| 2 | Общая физическая подготовка | **78** |
| 3 | Специальная физическая подготовка | **70** |
| 4 | Техническая подготовка | **57** |
| 5 | Хореографическая подготовка | **52** |
| 6 | Контрольные испытания | **6** |
| Общее количество часов | | **276** |

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ГАУ НО «Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области

на 2020-2021 учебный год

по дополнительной общеразвивающей программе **«Пауэрлифтинг»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Предметные области | Количество часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | **20** |
| 2 | Общая физическая подготовка | **119** |
| 3 | Техническая подготовка | **19** |
| 4 | Специальная физическая подготовка | **104** |
| 5 | Соревнования | **6** |
| 6 | Контрольные испытания | **8** |
| Общее количество часов | | **276** |

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ГАУ НО «Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области

на 2020-2021 учебный год

по дополнительной общеразвивающей программе **«Бокс»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Предметные области | Количество часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | **8** |
| 2 | Общая физическая подготовка | **120** |
| 3 | Техническая подготовка | **76** |
| 4 | Специальная физическая подготовка | **68** |
| 5 | Соревнования | **-** |
| 6 | Контрольные испытания | **4** |
| Общее количество часов | | **276** |

**УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**(С КОРРЕКТИРОВКОЙ)**

**ОХ-120, 320 (Куприянов А.В.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | |  |  |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Общая физическая | **44** | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 2 |
| Специально-физическая | **16** | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 |
| Техническая | **97** | 9 | 9 | 9 | 8 | 7 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 7 |
| Тактическая | **26** | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 |
| Технико-тактическая | **67** | 8 | 7 | 7 | 7 | 4 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 4 |
| Теоретическая | **9** | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| Контрольные испытания | **5** |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 3 |  |
| ВСЕГО | **264** | **26** | **26** | **24** | **26** | **18** | **24** | **26** | **26** | **26** | **26** | **16** |

**ОХ-520 (Куприянов А.В.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Всего часов за год | Месяцы | | | | | | | | |  |  |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Общая физическая | **44** | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 2 |
| Специально-физическая | **14** | 1 | 1 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |  |
| Техническая | **99** | 10 | 10 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 10 | 10 | 9 | 7 |
| Тактическая | **26** | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| Технико-тактическая | **67** | 8 | 7 | 6 | 7 | 4 | 4 | 6 | 6 | 7 | 5 | 7 |
| Теоретическая | **9** |  | 2 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| Контрольные испытания | **5** |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 3 |  |
| ВСЕГО | **264** | **26** | **28** | **24** | **28** | **18** | **22** | **26** | **26** | **24** | **24** | **18** |

**ОХ-220, 420 (Финашов А.В.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | |  |  |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Общая физическая | **44** | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 2 |
| Специально-физическая | **16** | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 |
| Техническая | **97** | 9 | 9 | 9 | 8 | 7 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 7 |
| Тактическая | **26** | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 |
| Технико-тактическая | **67** | 8 | 7 | 7 | 7 | 4 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 4 |
| Теоретическая | **9** | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| Контрольные испытания | **5** |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 3 |  |
| ВСЕГО | **264** | **26** | **26** | **24** | **26** | **18** | **24** | **26** | **26** | **26** | **26** | **16** |

**ОХ-620 (Кислов А.В.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Всего часов | Месяцы | | | | | | | | |  |  |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Общая физическая | **44** | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 2 |
| Специально-физическая | **16** | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 |
| Техническая | **97** | 9 | 9 | 9 | 8 | 7 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 7 |
| Тактическая | **26** | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 |
| Технико-тактическая | **67** | 8 | 7 | 7 | 7 | 4 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 4 |
| Теоретическая | **9** | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| Контрольные испытания | **5** |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 3 |  |
| ВСЕГО | **264** | **26** | **26** | **24** | **26** | **18** | **24** | **26** | **26** | **26** | **26** | **16** |

**ОБ-120 (Бугаев П.С.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | **Всего** | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Теоретическая подготовка | **8** | 1 | 2 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |
| ОФП | **104** | 10 | 9 | 8 | 10 | 7 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 8 |
| СФП | **74** | 8 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 7 | 6 | 4 |
| Технико-тактическая | **72** | 7 | 7 | 8 | 7 | 4 | 7 | 7 | 8 | 7 | 6 | 4 |
| Контрольные нормативы | **6** |  | 1 |  | 2 |  |  |  |  |  | 3 |  |
| Количество занятий | **264** | **26** | **26** | **24** | **26** | **18** | **24** | **26** | **26** | **26** | **26** | **16** |
| **Всего за год** |  | **264** | | | | | | | | | | |

**ОП-120, 220, 320 (Горшков К.А., Бугаев П.С.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | **Всего** | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Теоретические занятия | **20** | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 |  | 1 |
| ОФП | **115** | 12 | 11 | 11 | 11 | 9 | 10 | 12 | 12 | 11 | 10 | 6 |
| СФП | **100** | 10 | 9 | 9 | 9 | 6 | 10 | 9 | 10 | 11 | 11 | 6 |
| Технико-тактическая | **23** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 |
| Контрольные нормативы | **6** |  | 1 |  | 2 |  |  |  |  | 1 | 2 |  |
|  | **264** | **26** | **26** | **24** | **26** | **18** | **24** | **26** | **26** | **26** | **26** | **16** |
| **Всего за год** | **264** | | | | | | | | | | | |  |  |  |

**ОП-420 (Щаднов Е.Э.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | **Всего** | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Теоретические занятия | **20** | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 |  | 1 |
| ОФП | **118** | 12 | 12 | 10 | 12 | 10 | 10 | 13 | 12 | 10 | 11 | 6 |
| СФП | **102** | 10 | 8 | 12 | 9 | 5 | 8 | 8 | 10 | 12 | 10 | 10 |
| Технико-тактическая | **22** | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| Контрольные нормативы | **6** |  | 1 |  | 2 |  |  |  |  | 1 | 2 |  |
|  | **268** | **26** | **26** | **26** | **28** | **18** | **22** | **26** | **26** | **26** | **26** | **18** |
| **Всего за год** | **268** | | | | | | | | | | | |  |  |  |

**ОП-520 (Щаднов Е.Э.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | **Всего** | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Теоретические занятия | **20** | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 |  | 1 |
| ОФП | **116** | 11 | 12 | 10 | 13 | 8 | 10 | 12 | 12 | 10 | 10 | 8 |
| СФП | **103** | 11 | 10 | 10 | 9 | 7 | 8 | 9 | 12 | 10 | 11 | 6 |
| Технико-тактическая | **23** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 |
| Контрольные нормативы | **6** |  | 1 |  | 2 |  |  |  |  | 1 | 2 |  |
|  | **268** | **26** | **28** | **24** | **28** | **18** | **22** | **26** | **28** | **24** | **26** | **18** |
| **Всего за год** | **268** | | | | | | | | | | | | **268** |  |  |

**ОФК-120, 220 (Белоусов И.И.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Всего | Месяцы | | | | | | | | |  |  |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Общая физическая | **60** | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 |
| Специально-физическая | **67** | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 4 | 5 |
| Техническая | **77** | 7 | 9 | 6 | 8 | 5 | 7 | 8 | 8 | 8 | 6 | 5 |
| Хореографическая | **45** | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 |
| Теоретическая | **9** | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольные испытания | **6** |  | 1 |  | 2 |  |  |  |  |  | 3 |  |
| ВСЕГО | **264** | **26** | **28** | **24** | **28** | **18** | **22** | **26** | **26** | **24** | **24** | **18** |
|  | **264** | | | | | | | | | | | |

**ОФК- 320 (Пантеев Д.А.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Всего | Месяцы | | | | | | | | |  |  |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Общая физическая | **70** | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 | 5 | 6 |
| Специально-физическая | **62** | 7 | 6 | 6 | 7 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 4 | 4 |
| Техническая | **72** | 7 | 8 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| Хореографическая | **45** | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 2 |
| Теоретическая | **9** | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольные испытания | **6** |  | 1 |  | 2 |  |  |  |  |  | 3 |  |
| ВСЕГО | **264** | **26** | **28** | **24** | **28** | **18** | **22** | **26** | **26** | **24** | **24** | **18** |
|  | **264** | | | | | | | | | | | |

**ОФ-120 (Яшина А.Д.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | **Всего** | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Теоретические занятия | **11** | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |  | 2 |  |  |  |
| ОФП | **120** | 13 | 12 | 11 | 11 | 10 | 11 | 12 | 12 | 11 | 10 | 7 |
| СФП | **102** | 10 | 11 | 9 | 12 | 5 | 7 | 11 | 10 | 10 | 10 | 7 |
| Техническая подготовка | **25** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| Контрольные нормативы | **6** |  | 1 |  | 2 |  |  |  |  | 1 | 2 |  |
| **Всего за месяц** | **264** | **26** | **28** | **24** | **28** | **18** | **22** | **26** | **26** | **24** | **24** | **18** |
| **Всего за год** | **264** | | | | | | | | | | | |  |

**ОЧ-120 (Плешакова М.Г.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | **Всего** | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII |
| Теоретические занятия | **13** | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ОФП | **72** | 7 | 7 | 7 | 8 | 5 | 7 | 8 | 7 | 5 | 7 | 4 |
| СФП | **68** | 7 | 7 | 6 | 7 | 5 | 7 | 7 | 6 | 5 | 8 | 3 |
| Техническая подготовка | **55** | 5 | 5 | 7 | 5 | 3 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 3 |
| Хореографич. подготовка | **50** | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 4 | 5 |
| Контрольные нормативы | **6** |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |
| **Всего за месяц** | **264** | **26** | **26** | **24** | **26** | **18** | **24** | **26** | **26** | **26** | **26** | **16** |
| **Всего за год** | **264** | | | | | | | | | | | |  |  |