

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора ГБУ ДО СШ «Манеж»
Петродворцового района Санкт-Петербурга

Шуб / *Кельотева Н.С.*

«31» *12* 20*23* года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО СШ «Манеж»
Петродворцового района Санкт-Петербурга
А.С. Максимов



20*23* г.

**План-график
распределения часов тренировочной работы и соревновательной деятельности
по спортивной аэробике начальной подготовки до года
на 52 недели 4,5 часа в неделю**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часов в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
			Неделя											
			1-5	5-9	9-13	14-18	18-22	22-26	27-31	31-35	35-40	40-44	44-48	48-52
1	ОФП	131	10	10	10	10	10	14	14	13	10	10	10	10
2	СФП	52	4	4	4	4	4	6	5	5	4	4	4	4
3	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	23	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	2	2	2	-	-	-	-	-	-	1	1	1
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские мероприятия	2		1							1			
8	Восстановительные мероприятия	2					1						1	
9	Тестирование и контроль	2										2		
Всего часов:		234	18	19	18	16	17	21	21	20	17	19	18	17

СОГЛАСОВАНО

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора ГБУ ДО СШ «Манеж»
Петродворцового района Санкт-ПетербургаС.В. Кельотьева / Кельотьева Н.Е.31 » 12 2023 годаДиректор ГБУ ДО СШ «Манеж»
Петродворцового района Санкт-Петербурга
А.С. Максимов2023 г.

**План-график
распределения часов тренировочной работы и соревновательной деятельности
по спортивной аэробике начальной подготовки свыше года
на 52 недели 6 часов в неделю**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часов в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
			Неделя											
			1-5	5-9	9-13	14-18	18-22	22-26	27-31	31-35	35-40	40-44	44-48	48-52
1	ОФП	137	11	11	11	11	11	13	13	12	11	11	11	11
2	СФП	75	6	6	6	6	6	7	7	7	6	6	6	6
3	Участие в соревнованиях	6	Согласно Календарному плану физкультурных мероприятий и ФССП											
4	Техническая подготовка	56	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	3	4	3	1	3	2	2	2	1	2	1	2
6	Инструкторская и судейская практика	3	Согласно Календарному плану физкультурных мероприятий и ФССП											
7	Медицинские мероприятия	2		1							1			
8	Восстановительные мероприятия	5			1	1	1					1	1	
9	Тестирование и контроль	2										2		
Всего часов:		312	24	26	26	24	26	27	27	26	24	26	23	24

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора ГБУ ДО СШ «Манеж»
Петродворцового района Санкт-Петербурга

СШ / *Келомцева Н.Е.*

«31» 12 20 23 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО СШ «Манеж»
Петродворцового района Санкт-Петербурга
А.С. Максимов



20 23 г.

**План-график
распределения часов тренировочной работы и соревновательной деятельности
по спортивной аэробике тренировочный этап до трех лет
на 52 недели 8 часов в неделю**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часов в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
			Неделя											
			1-5	5-9	9-13	14-18	18-22	22-26	27-31	31-35	35-40	40-44	44-48	48-52
1	ОФП	175	14	14	14	14	14	16	16	16	14	14	14	15
2	СФП	104	8	8	8	8	8	10	10	10	8	8	8	10
3	Участие в соревнованиях	21	Согласно Календарному плану физкультурных мероприятий и ФССП											
4	Техническая подготовка	83	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
6	Инструкторская и судейская практика	4	Согласно Календарному плану физкультурных мероприятий и ФССП											
7	Медицинские мероприятия	2		1							1			
8	Восстановительные мероприятия	4	1		1	1							1	
9	Тестирование и контроль	2										2		
Всего часов:		416	32	32	32	32	31	34	35	35	32	32	31	33

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора ГБУ ДО СШ «Манеж»
Петродворцового района Санкт-Петербурга

СМ / *Пеломтсева Н.В.*
«31» 12 20 23 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО СШ «Манеж»
Петродворцового района Санкт-Петербурга
А.С. Максимов



2023 г.

**План-график
распределения часов тренировочной работы и соревновательной деятельности
по спортивной аэробике тренировочный этап свыше трех лет
на 52 недели 12 часов в неделю**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часов в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
			Неделя											
			1-5	5-9	9-13	14-18	18-22	22-26	27-31	31-35	35-40	40-44	44-48	48-52
1	ОФП	200	16	16	16	16	16	18	17	17	17	17	17	17
2	СФП	162	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14
3	Участие в соревнованиях	50	Согласно Календарному плану физкультурных мероприятий и ФССП											
4	Техническая подготовка	125	11	10	11	10	10	11	11	11	10	10	10	10
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Инструкторская и судейская практика	25	Согласно Календарному плану физкультурных мероприятий и ФССП											
7	Медицинские мероприятия	2	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
8	Восстановительные мероприятия	21	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
9	Тестирование и контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Всего часов:		624	45	46	46	45	44	47	45	46	46	48	45	46

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора ГБУ ДО СШ «Манеж»
Петродворцового района Санкт-Петербурга

С.С. Ремонтова Ч.В.

«31» 12 2023 года



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО СШ «Манеж»
Петродворцового района Санкт-Петербурга
А.С. Максимов

2023 г.

**План-график
распределения часов тренировочной работы и соревновательной деятельности
по спортивной аэробике этап совершенствования спортивного мастерства
на 52 недели 16 часов в неделю**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часов в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
			Неделя											
			1-5	5-9	9-13	14-18	18-22	22-26	27-31	31-35	35-40	40-44	44-48	48-52
1	ОФП	233	19	19	19	19	19	21	21	20	19	19	19	19
2	СФП	250	21	21	21	21	21	20	20	21	21	21	21	21
3	Участие в соревнованиях	58	Согласно Календарному плану физкультурных мероприятий и ФССП											
4	Техническая подготовка	150	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5	12.5
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	58	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5
6	Инструкторская и судейская практика	33	Согласно Календарному плану физкультурных мероприятий и ФССП											
7	Медицинские мероприятия	2		1							1			
8	Восстановительные мероприятия	46	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9	Тестирование и контроль	2										2		
Всего часов:		832	60.5	61.5	60.5	61.5	61.5	62.5	62.5	62.5	61.5	63.5	61.5	61.5