



Д.А. Бернагавичюс
2020 года

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА

**План-график распределения тренировочных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта
«Спортивная аэробика» для этапа начальной подготовки первого года обучения на 2020-2021 учебный год
(52 недели, 6 часов в неделю)**

Предметные области	Месяц												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Тренировочные занятия												52 нед.
Объем по видам подготовки (в часах)													
Общая физическая подготовка	12	12	11	12	11	12	11	11	12	11	10	11	136
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	8	9	9	9	9	9	9	9	107
Техническая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	33
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	3	-	3	-	3	-	-	3	-	-	-	12
Итого: (без теории)	24	27	23	27	21	27	23	23	24	25	21	23	288
Всего:	26	29	25	29	23	29	25	25	26	27	23	25	312

План-график распределения тренировочных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика» для этапа начальной подготовки второго года обучения на 2020-2021 учебный год (52 недели, 9 часов в неделю)

Предметные области	Месяц												Всего за год
	Тренировочные занятия												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	ТС
Объем по видам подготовки (в часах)													
Общая физическая подготовка	17	17	18	18	17	18	18	17	18	17	17	18	210
Специальная физическая подготовка	13	14	14	14	13	14	14	14	14	14	13	13	164
Техническая подготовка	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	28
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	-	-	28
Итого: (без теории)	36	37	39	38	36	38	37	37	39	36	33	34	440
Всего:	39	40	41	40	38	40	39	40	42	38	35	36	468

План-график распределения тренировочных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика» для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) первого и второго года обучения на 2020-2021 учебный год (52 недели, 14 часов в неделю)

Предметные области	Месяц												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	ТС	52 нед.
	Тренировочные занятия													
Объем по видам подготовки (в часах)														
Общая физическая подготовка	15	15	14	13	13	13	13	13	14	16	24	20	183	
Специальная физическая подготовка	14	13	13	14	14	14	14	14	13	15	14	16	168	
Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	16	16	15	16	14	15	182	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	8	8	9	9	9	8	9	9	8	8	9	101	
Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика	9	10	10	10	10	10	10	10	10	5	-	-	94	
Итого: (без теории)	53	53	52	52	52	52	53	53	52	52	52	51	627	
Всего:	60	61	60	61	61	61	61	62	61	60	60	60	728	

**План-график распределения тренировочных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта
«Спортивная аэробика» для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) третьего и четвертого года
обучения на 2020 -2021 учебный год (52 недели, 18 часов в неделю)**

Предметные области	Месяц												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
Тренировочные занятия														ТС
Объем по видам подготовки (в часах)														
Общая физическая подготовка	20	20	20	18	18	18	18	18	18	18	22	22	22	234
Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	19	19	18	17	17	17	17	215
Техническая подготовка	18	19	18	18	19	18	18	18	18	17	17	17	17	215
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	11	10	10	10	10	10	10	10	11	10	10	10	122
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	14	17	15	15	15	15	15	15	15	15	14	-	-	150
Всего: (без теории)	70	74	71	69	70	69	70	70	70	69	70	56	56	814
Итого:	80	85	81	79	80	79	80	80	80	80	80	66	66	936

План-график распределения тренировочных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика» для этапа совершенствования спортивного мастерства (этап спортивной специализации) на 2020-2021 учебный год (52 недели, 28 часов в неделю)

Предметные области	Месяц												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	Тренировочные занятия													ТС
Объем по видам подготовки (в часах)														
Общая физическая подготовка	34	34	35	32	32	32	32	32	32	32	32	34	34	395
Специальная физическая подготовка	29	30	30	29	29	29	29	30	30	29	29	29	29	352
Техническая подготовка	20	20	20	21	20	20	22	22	21	21	20	20	20	247
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	16	15	14	15	15	15	15	16	17	16	16	16	186
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	22	29	28	28	29	29	28	28	29	26	-	-	-	276
Всего: (без теории)	105	113	113	110	110	110	111	112	112	108	83	83	83	1270
Итого:	121	129	128	124	125	125	126	127	128	125	99	99	99	1456

План-график распределения тренировочных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика» для этапа высшего спортивного мастерства (этап спортивной специализации) на 2020-2021 учебный год (52 недели, 32 часа в неделю)

Предметные области	Месяц												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Тренировочные занятия												ТС
	Объем по видам подготовки (в часах)												
Общая физическая подготовка	43	44	43	41	43	41	41	43	42	44	45	46	516
Специальная физическая подготовка	31	32	32	32	32	32	32	32	32	32	31	32	382
Техническая подготовка	16	16	17	16	16	17	17	17	17	17	16	16	198
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	20	19	19	19	20	20	19	18	19	21	20	235
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	32	34	34	34	33	34	33	33	34	32	-	-	333
Всего: (без теории)	122	126	126	123	124	124	123	125	125	125	92	94	1429
Итого:	143	146	145	142	143	144	143	144	143	144	113	114	1664