**План-график подготовки**

**в группах начальной подготовки 1-ого года обучения (ГНП)**

**(6 часов в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№** | **Виды****подготовки** | **Месяцы** | **Всего****часов** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |  |
| **1** | **Теоретическая****подготовка** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 16 |
| **2** | **Физическая подготовка** **(ОФП, СФП)** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 72 |
| **3** | **Хореографическая подготовка** | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 66 |
| **4** | **Техническая и тактическая подготовка** | 13 | 10 | 13 | 12 | 13 | 13 | 14 | 11 | 14 | 13 | 15 | 13 | 154 |
| **5** | **Контрольные испытания** |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |
| **Всего часов** | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

**План-график подготовки**

**в группах начальной подготовки 2-ого года обучения (ГНП)**

**(9 часов в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№** | **Виды****подготовки** | **Месяцы** | **Всего****часов** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |  |
| **1** | **Теоретическая****подготовка** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| **2** | **Физическая подготовка** **(ОФП, СФП)** | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 96 |
| **3** | **Хореографическая подготовка** | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 128 |
| **4** | **Техническая и тактическая подготовка** | 18 | 16 | 16 | 18 | 18 | 16 | 18 | 16 | 17 | 19 | 19 | 19 | 210 |
| **5** | **Контрольные испытания** |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |
| **6** | **Соревновательная** |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 6 |
| **Всего часов** | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 468 |

**План-график подготовки**

**в тренировочных группах (12 часов в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№** | **Виды****подготовки** | **Месяцы** | **Всего****часов** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |  |
| **1** | **Теоретическая****подготовка** | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 31 |
| **2** | **Физическая подготовка** **(ОФП, СФП)** | 12 | 10 | 11 | 10 | 13 | 10 | 13 | 8 | 13 | 14 | 15 | 15 | 144 |
| **3** | **Хореографическая подготовка** | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 155 |
| **4** | **Техническая и тактическая подготовка** | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 22 | 22 | 22 | 22 | 280 |
| **5** | **Контрольные испытания** |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 4 |
| **6** | **Соревновательная** |  |  | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 |  |  |  | 10 |
| **Всего часов** | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 624 |

**План-график подготовки**

**в тренировочных группах (18 часов в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№** | **Виды****подготовки** | **Месяцы** | **Всего****часов** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |  |
| **1** | **Теоретическая****подготовка** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 45 |
| **2** | **Физическая подготовка** **(ОФП, СФП)** | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 16 | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | 200 |
| **3** | **Хореографическая подготовка** | 16 | 17 | 17 | 17 | 16 | 17 | 16 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 197 |
| **4** | **Техническая и тактическая подготовка**  | 37 | 33 | 34 | 37 | 35 | 37 | 36 | 37 | 31 | 40 | 43 | 40 | 440 |
| **5** | **Контрольные испытания** |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 8 |
| **6** | **Соревновательная** | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  |  |  | 20 |
| **7** | **Восстановительные мероприятия** |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  | 3 |  | 3 | 18 |
| **8** | **Инструкторская и судейская практика** |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 8 |
| **Всего часов** | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 936 |

**План-график подготовки**

**в тренировочных группах (18 часов в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№** | **Виды****подготовки** | **Месяцы** | **Всего****часов** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |  |
| **1** | **Теоретическая****подготовка** | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 62 |
| **2** | **Физическая подготовка** **(ОФП, СФП)** | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 150 |
| **3** | **Хореографическая подготовка** | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 348 |
| **4** | **Техническая и тактическая подготовка** | 45 | 46 | 43 | 49 | 48 | 49 | 48 | 47 | 39 | 49 | 53 | 54 | 570 |
| **6** | **Контрольные испытания** | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 4 |  |  |  | 10 |
| **6** | **Соревновательная** | 5 | 5 | 10 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 10 | 5 |  |  | 60 |
| **7** | **Восстановительные мероприятия** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| **8** | **Инструкторская и судейская практика** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| **Всего часов** | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 1248 |