



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МОУ ДО «ОЮСШ»  
 О. В. Адамец  
 «21/09/2019» 2019г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК  
 распределения учебных часов на 2019 /2020 учебный год  
 группы НП-2 год обучения отделения спортивной гимнастики, часов в неделю 9

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
<b>1. ТЕОРИЯ</b>													
1. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях спортивной борьбой.	2	2											
2. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	2			2									
3. Влияние спортивных нагрузок на развитие различных физических качеств спортсмена. Врачебный контроль.	2		2										
<b>2. ПРАКТИКА</b>													
1. Общая физическая подготовка (О.Ф.П.).	120	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		
2. Специальная физическая подготовка (С.Ф.П.).	98	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
3. Техничко-тактическая подготовка-изучение и отработка приемов в партере и стойке (комбинации и связки).	98	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
4. Восстановительные мероприятия.	34	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2		
<b>3. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ</b>													
1. Контрольные испытания	4	1			1			1		1			
Итого часов:	360	34	37	38	37	36	36	37	35	36	34		

Заместитель директора по СМР  Л.А. Пепелина

Тренер-преподаватель  Бескакотов А.В.