

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ ДО «ДЮСШ»
 О. В. Адамец
 «30» _____ 2019г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
 распределения учебных часов на 2019 /2020 учебный год
 группы СОГ-1 год обучения отделения спортивной гимнастики, часов в неделю 6

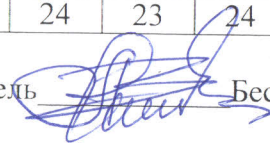
Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август
1. ТЕОРИЯ													
1.Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях спортивной борьбой.	2	2											
2.История развития спортивной борьбы как вида спорта.	2		2										
3.Влияние спортивных нагрузок на развитие различных физических качеств занимающихся.	2			2									
2. ПРАКТИКА													
1.Общая физическая подготовка (О.Ф.П.).	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
2.Специальная физическая подготовка (С.Ф.П.).	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
3.Изучение приемов борьбы в партере и стойке.(захваты/уходы).	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
4.Восстановительные мероприятия.	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
3. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ													
1. Контрольные испытания	4	1			1			1		1			
Итого часов:	240	26	25	25	24	23	23	24	23	24	23		

Заместитель директора по СМР _____



Л.А. Пепелина

Тренер-преподаватель _____



Бескакотов А.В.