

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ ДО «ДЮСШ»
 О. В. Адамс
 «20» _____ 2019г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
 распределения учебных часов на 2019 /2020 учебный год
 группы ТГ-3 год обучения отделения спортивной гимнастики, часов в неделю 16

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. Итоги выступления сб. команды России на ЧР, ЧЕ, ЧМ-видео.	2		2										
3. Врачебный контроль/самоконтроль.	2			2									
2. ПРАКТИКА													
1. Общая физическая подготовка (О.Ф.П.).	200	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		
2. Специальная физическая подготовка (С.Ф.П.).	180	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		
3. Техничко-тактическая подготовка (Т.Т.П.)	210	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21		
4. Восстановительные мероприятия.	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
3. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ													
1. Контрольные испытания	4	1			1			1		1			
Итого часов:	640	66	65	65	64	63	63	64	63	64	63		

Заместитель директора по СМР _____

Л.А. Пепелина

Тренер-преподаватель _____

Бескакотов А.В.