



Утверждаю:

Директор МБУ ДО СШ № 2

Горбанев Н.С.

01.09.2023 г

Примерный календарный план-график

СОГ отделения худ.гимн. на 2023-2024г

	Разделы подготовки	КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ТЕОРИЯ	1. Влияние занятий ФКиС на растущий организм							1						1
	2. Требования ТБ при занятиях боксом		1											1
	3. История развития гимнастики в России и за рубежом												1	1
	4. Травмы и их профилактика				1									1
	5. Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль			1										1
	6. Чистый спорт						1							1
	7. Правила соревнований, ЕВСК	1												1
	8. Спортивные предметы, инвентарь									1				1
	9. Основы Психологии в спорте					1					1			2
Итого теории:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	10
ПРАКТИКА	1. ОФП													
	Освоение комплексов физических упражнений	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	30
	Развитие основных физических качеств	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	20
	Повышение уровня физической работоспособности	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	20
	2. СФП													
	Развитие пассивной гибкости	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	28
	Повышение уровня функциональной подготовленности необходимых физических качеств	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	25
	3. Техничко-тактическая подготовка: предметная	1	2	2	2	1							1	20
	Музыкально двигательная	2		1		1	2		1		1	1	1	10
	хореографическая	1	1	1	1	1				1	1		1	10
	предметная						1		1			2	1	3
	4. Медицинский контроль		1						1					2
	5. Контрольные занятия и тесты	1									1			2
	Итого практики:	14	14	15	14	14	14	15	15	14	14	14	13	170
	ИТОГО ВСЕГО ПО МЕСЯЦАМ	15	15	16	15	15	15	16	16	15	14	14	14	180

Зам. директора по УВР: О.В.Князева

Ст.тренер отделения И.В.Аникина