

СПОРТИВНАЯ
ПОДГОТОВКА



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ДЮСШ № 1

А.Д. Березняк

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

План-график
распределения учебных часов для спортивной подготовки группы ЭНП-1 г. обучения
(6 часов)

Содержание Занятий	МЕСЯЦЫ												Кол- во часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1					8
ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	8	6	5	5	100
СФП		2	3	5	6	5	2	4	5	6	6	6	50
Изучение и совершенствование техники видов	14	14	15	15	9	9	15	15	15	10	10	9	150
Судейская и инструкторская практика													
Контрольные испытания	2								2				4
Участия в соревнованиях	По календарю												
	27	27	29	31	22	25	28	30	30	22	21	20	312

СПОРТИВНАЯ
ПОДГОТОВКА

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ДЮСШ № 1

А.Д. Березняк

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

План-график
распределения учебных часов для спортивной подготовки групп ЭНП-2 г. обучения
(9 часов)

Содержание Занятий	МЕСЯЦЫ												Кол- во часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1					8
ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
СФП	12	12	12	12	12	10	10	10	10	5	5	5	115
Изучение и совершенствование техники видов	18	17	18	16	21	15	25	22	21	23	11	8	215
Судейская и инструкторская практика													
Контрольные испытания		2		2		2		2		2			10
Участия в соревнованиях	По календарю												
	41	42	41	41	44	38	46	45	41	40	26	23	468



СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

План-график
распределения учебных часов для тренировочного этапа ГЭ-1-2 г. обучения
(14 часов)

Содержание Занятий	МЕСЯЦЫ												Кол- во часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
ОФП	15	15	15	15	13	12	12	12	15	20	20	20	184
СФП	15	14	14	10	15	15	12	14	14	15	15	15	168
Изучение и совершенствование техники видов	28	28	28	27	29	30	28	26	26	32	32	30	344
Судейская и инструкторская практика	2	2	2	2					2	2			12
Контрольные испытания		2		2		2		2					8
Участия в соревнованиях	По календарю												
	61	62	60	57	58	60	53	55	58	70	68	66	728



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ДЮСШ № 1

А.Д. Березняк

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

План-график
распределения учебных часов для тренировочного этапа ТЭ-3-4-5 г. обучения
(20 часов)

Содержание Занятий	МЕСЯЦЫ												Кол- во часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теория	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	20
ОФП	17	12	12	12	10	9	12	9	10	18	22	20	163
СФП	20	18	17	19	17	15	19	17	18	24	24	24	232
Изучение и совершенствование техники видов	49	49	49	50	50	48	50	50	50	50	50	50	595
Судейская и инструкторская практика		2	2	2	2	4	4	4	2				22
Контрольные испытания		2		2		2		2					8
Участия в соревнованиях	По календарю												
	87	85	82	87	81	80	87	84	81	94	97	95	1040

СПОРТИВНАЯ
ПОДГОТОВКА

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ДЮСШ № 1

А.Д. Березняк

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

План-график

распределения учебных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства СС-1-2-3 г. обучения
(28 часов)

Содержание Занятий	МЕСЯЦЫ												Кол- во часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
ОФП	15	10	10	10	10	10	10	10	10	15	20	25	155
СФП	15	11	11	11	11	11	10	10	10	15	20	25	160
Изучение и совершенствование техники видов	80	98	100	100	108	96	100	104	100	82	78	68	1114
Судейская и инструкторская практика			1			1			1				3
Контрольные испытания		2	2			2		2	2			2	12
Участия в соревнованиях	По календарю												
	111	122	125	122	130	121	121	127	124	113	119	121	1456