«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора ДЮСШ №1
_____ С.А.Грачева

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

подготовки учащихся ТЭ -3,4 отделения спортивной гимнастики

	Наименование учебного материала	Количество часов в месяц												Итого
		IX	X	XI:	XII	I	II	Ш	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	**Теоретическая подготовка (ТП)**													**12**
1.1	Физическая культура и спорт в России.	**1**												
1.2	История развития и современное состояние спортивной гимнастики в России и за рубежом.		**1**											
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.			**1**										
1.4	Общая и специальная физическая подготовка.				**1**									
1.5	Гигиена, закаливание, режим и питание гимнасток.					**1**								
1.6	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.						**1**							
1.7	Основы техники и методика обучения упражнениям спортивной гимнастики.							**1**						
1.8	Методика проведения учебно-тренировочных занятий								**1**					
1.9	Психологическая подготовка гимнасток									**1**				
1.10	Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.										**1**			
1.11	Основы музыкальной грамоты. Основы композиции и методика составления произвольных композиций.												**1**	
1.12	Правила судейства, организация и проведение соревнований.													
1.13	Техника безопасности, меры предупреждения спортивного травматизма.	**1**												
2.	**Физическая подготовка**													
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**		**2**	**32**
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**			**90**
2.3	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	**46**	**53**	**50**	**50**	**38**	**50**	**47**	**53**	**44**	**47**		**24**	**502**
2.4	Восстановительные мероприятия	вне сетки часов												
2.5	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	вне сетки часов												
2.6	Контрольные нормативы (КН)	**3**					**3**			**3**				**9**
2.7	Участие в соревнованиях	согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
	Всего часов:	**63**	**66**	**63**	**63**	**51**	**63**	**63**	**66**	**60**	**60**		**27**	**645**