Ветрова Людмила Юрьевна
Подписан: user
DN: CN=user
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022-09-01 15:22:21
Foxit Reader
Версия: 9.7.2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ №1
_____ Л.Ю.Ветрова
«_01_» _____октября_____ 2022 г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
подготовки учащихся на **дополнительной платной образовательной программе «Солнышко»**
(2 час., 36 недель)
с 01 октября 2022 г. по 30 июня 2023 г.

тренер-преподаватель _____Слугина А.В._____

№.№ п.п.	Наименование учебного материала	Количество часов в месяц									Итого часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
1.	**Теоретическая подготовка (ТП)**	**1**	**1**	**1**							**3**
1.1	Инструктаж по технике безопасности	1									1
1.2	Основы личной гигиены. Режим дня гимнастки		1								1
1.3	Краткая история спорта и гимнастики			1							1
2.	**Физическая подготовка (ФП)**	**15**	**15**	**15**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**141**
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	10	10	12	12	12	12	12	12	102
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	5	4	4	4	4	4	4	39
3.	Контрольные нормативы (КН)	не предусмотрено программой									
4.	Участие в соревнованиях	не предусмотрено программой									
	Всего часов:	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**144**