



«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ДЮСШ № 18»
г.о. Самара
Савушкин М.П.
» 05 октября 2016 года

**Календарный план - график
отделения «Спортивная гимнастика»
МБУ ДО «ДЮСШ № 18» г.о. Самара
на 2016 – 2017 учебный год**

Учебный - план график для групп начальной подготовки 1 года обучения (6 часов)

Содержание занятий	М Е С Я Ц												Всего часов	%
	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
<i>Теоретическая подготовка</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	
<i>Всего часов</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	3,84
<i>Практическая подготовка</i>														
ОФП	9	8	9	8	8	9	8	8	8	8	9	8	100	32,05
СФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120	38,46
Изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	80	25,64
<i>Всего часов</i>	25	25	26	25	25	26	25	25	25	24	25	24	300	96,16
<i>Итого часов</i>	26	26	27	26	26	27	26	26	26	25	26	25	312	100
Участие в соревнованиях			+						+					
Контрольно – переводные испытания		+							+					

Учебный - план график для групп начальной подготовки свыше 1 года обучения (9 часов)

Содержание занятий	М Е С Я Ц												Всего часов	%
	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
<i>Теоретическая подготовка</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	
<i>Всего часов</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	2,56
<i>Практическая подготовка</i>														
ОФП	9	8	9	8	9	9	9	8	9	9	9	9	105	22,43
СФП	10	11	10	12	10	10	10	12	10	10	10	10	125	26,70
Изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений	19	19	19	18	19	19	19	19	19	18	19	19	226	48,29
<i>Всего часов</i>	38	38	38	38	38	38	38	39	38	37	38	38	456	97,43
<i>Итого часов</i>	39	39	39	39	39	39	39	40	39	38	39	39	468	100
Участие в соревнованиях		+			+		+		+					
Контрольно – переводные испытания	+							+						

Учебный - план график для учебно – тренировочных групп до 2 лет обучения (12 часов)

Содержание занятий	М Е С Я Ц												Всего часов	%
	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
<i>Теоретическая подготовка</i>	1 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	
<i>Всего часов</i>	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	14	2,24
<i>Практическая подготовка</i>														
ОФП	10	10	9	9	10	10	10	10	9	9	9	10	115	18,42
СФП	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	155	24,83
Изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений	28	28	29	29	28	29	29	28	28	28	28	28	340	54,48
<i>Всего часов</i>													610	97,73
<i>Итого часов</i>	51	52	53	52	52	53	53	53	51	51	51	52	624	100
Участие в соревнованиях		+	+		+	+		+						
Контрольно – переводные испытания	+								+					

Учебный - план график для учебно – тренировочных групп свыше 2 лет обучения (18 часов)

Содержание занятий	М Е С Я Ц												Всего часов	%
	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
<i>Теоретическая подготовка</i>	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	14	14
<i>Всего часов</i>	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	14	1,49
<i>Практическая подготовка</i>														
ОФП	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	160	17,09
СФП	14	14	15	14	14	15	14	14	14	14	14	14	170	18,16
Изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений	49	50	49	49	49	50	50	50	49	49	49	49	592	63,24
<i>Всего часов</i>	77	78	77	76	76	78	77	77	76	76	77	77	922	98,49
<i>Итого часов</i>	78	79	79	77	77	79	78	78	77	77	78	79	936	100
Участие в соревнованиях		+	+		+	+		+	+			+		
Контрольно – переводные испытания	+								+					

Учебный - план график для групп спортивного совершенствования 1 года обучения (24 часа)

Содержание занятий	М Е С Я Ц												Всего часов	%
	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
<i>Теоретическая подготовка</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	
<i>Всего часов</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1,0
<i>Практическая подготовка</i>														
ОФП	17	17	17	17	16	16	16	16	17	17	17	17	200	16,02
СФП	20	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	250	20,0
Изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений	65	65	66	66	66	66	66	66	65	65	65	65	786	62,98
<i>Всего часов</i>	102	103	104	104	103	103	103	103	103	103	103	102	1236	99,0
<i>Итого часов</i>	103	104	105	105	104	104	104	104	104	104	104	103	1248	100
Участие в соревнованиях		+	+		+	+		+	+			+		
Контрольно – переводные испытания	+								+					

Учебный - план график для учебно – тренировочных групп свыше 2 лет обучения (28 часов)

Содержание занятий	М Е С Я Ц												Всего часов	%
	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
<i>Теоретическая подготовка</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	
<i>Всего часов</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1,0
<i>Практическая подготовка</i>														
ОФП	19	19	18	18	18	18	18	18	18	18	19	19	220	15,0
СФП	23	23	24	24	23	24	24	23	23	23	23	23	280	19,2
Изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений	78	78	79	79	79	79	79	79	79	79	78	78	944	64,8
<i>Всего часов</i>	120	120	121	121	120	121	121	120	120	120	120	120	144	99,0
<i>Итого часов</i>	121	121	122	122	121	122	122	121	121	121	121	121	1456	100
Участие в соревнованиях		+	+		+	+		+	+			+		
Контрольно – переводные испытания	+								+					