

Годовой календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Объединение: ОФП
 Группа № 1,1 год обучения
 Педагог: Рябинина Н.С.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ЗАНЯТИЙ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Теоретические занятия:										
Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой	1	1								
Основы теории физической культуры и спорта	1				1					
Основы гигиены	1							1		
Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	4									
2.Практические занятия:										
Гимнастика	15	2	2	2	1	1	3	2	1	1
Легкая атлетика	19	2	3	2	1	2	2	2	3	1
Элементы спортивных и подвижных игр	14	2	2	2	2	2	2	1	1	1
Корректирующая гимнастика	16	1	2	3	1	2	2	2	2	1
Контрольные нормативы	4				2				2	
Итого часов:	68									
Всего часов:	72	8	9	9	8	7	9	8	9	5

Приложение №1

Годовой календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Объединение: ОФП
 Группа № 2,2 год обучения
 Педагог: Рябинина Н.С.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВКИ								
		Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Теоретические занятия:										
Вводное занятие. Правила поведения и ТБ Представления о здоровом образе жизни.	1	1								
Особенности оздоровительного действия физических упражнений на организм человека.	1				1					
Влияния на организм вредных привычек.	1							1		
Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	4									
2.Практические занятия:										
Гимнастика	31	3	4	4	3	3	3	5	3	3
Легкая атлетика	36	5	4	5	4	4	5	4	3	2
Элементы спортивных и подвижных игр	26	4	4	4	3	2	2	3	3	1
Корректирующая гимнастика	43	5	4	5	5	5	4	3	5	7
Контрольные нормативы	4				2				2	
Итого часов:	140									
Всего часов:	144	18	16	18	18	14	14	16	16	14

Годовой календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Объединение: ОФП
 Группа № 3, 3 год обучения
 Педагог: Рябинина Н.С.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВКИ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Теоретические занятия:										
Вводное занятие. Правила поведения и ТБ Движение – это жизнь	1	1								
Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учебы.	1				1					
Значение занятий физической культурой для будущей профессии.	1							1		
Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	4									
2.Практические занятия:										
Гимнастика	45	4	6	7	5	5	5	5	5	3
Легкая атлетика	54	5	7	7	7	5	6	6	7	4
Элементы спортивных и подвижных игр	63	9	9	5	5	6	9	7	8	5
Корригирующая гимнастика	46	7	4	5	6	6	4	7	4	3
Контрольные нормативы	4				2				2	
Итого часов:	212									
Всего часов:	216	26	26	24	26	22	24	26	26	16

Годовой календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Объединение: ОФП
 Группа № 4, 4 год обучения
 Педагог: Рябинина Н.С.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВКИ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1.Теоретические занятия:										
Вводное занятие Правила поведения и ТБ Признаки утомления	1	1								
Закономерности двигательной активности спортивной тренировки	1				1					
Оказание первой помощи на занятиях ФК	1							1		
Итого часов:	3									
2.Практические занятия:										
Гимнастика	45	5	6	5	6	4	5	5	5	4
Легкая атлетика	54	6	7	7	7	5	6	6	8	2
Элементы спортивных и подвижных игр	63	6	8	9	3	9	9	8	7	4
Корректирующая гимнастика	46	6	7	5	5	4	6	4	6	3
Контрольные нормативы	4				2				2	
Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	213									
Всего часов:	216	24	28	26	24	20	26	24	24	14