Годовой календарный учебный график на 46 недель тренировочной и соревновательной деятельности по Гиревому спорту (в часах)

1. Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта.

1.1. Для спортивно-оздоровительного этапа, этапов начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа.

№ пп	Разделы подготовки			Общеразвивающие программы				
		СОЭ		Этап НП			УТ этап	
		СОГ		ГНП			УТГ	
		1 г.о.		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
1	**Теория**	**7**	**7**	**8**	**8**	**8**	**7**	**7**
2	**Физическая подготовка**	**89**	**89**	**171**	**171**	**171**	**210**	**210**
	О.Ф.П.	53	53	99	99	99	120	120
	С.Ф.П.	36	36	72	72	72	90	90
3	**Избранный вид спорта**	**21**	**21**	**50**	**50**	**50**	**77**	**77**
	Технико-тактическая подготовка	17	17	43	43	43	66	66
	Психологическая подготовка	4	4	5	5	5	6	6
	Восстановительные мероприятие	-	-	-	-	-	1	1
	Тренерская и судейская практика	-	-	-	-	-	1	1
	Участие в соревнованиях	-	-	1	1	1	2	2
	Итоговая и промежуточная аттестация	-	-	1	1	1	1	1
4	**Другие виды спорта и подвижные игры**	**21**	**21**	**47**	**47**	**47**	**74**	**74**
	Всего часов:	**138**		**276**			**368**	

2. Продолжительность и объёмы реализации программы по предметным областям.

Этапный норматив	Общеразвивающая программа		
	Спортивно оздоровительный этап	Этап НП	УТ этап
Предметная область	1-2 год	1,2,3 год бучения	4,5 год обучения
Теория и методика физической культуры и спорта (%)	5	3	2
«Физическая подготовка» (%)	65	62	57
Избранный вид спорта (%)	15	18	21
«Спортивные и подвижные игры» (%)	15	17	20

3. Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта по годам обучения

СОГ 1-2 года обучения

Разделы обучения	Кол-во часов	Помесячное распределение											Итог
		сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
Теория и методика физической культуры и спорта (час)	**7**	**1**	**1**	**1**	**1**	**-**	**-**	**1**	**1**	**1**	**-**	**-**	**7**
Физическая подготовка (час):	**89**	**8**	**8**	**9**	**8**	**9**	**9**	**9**	**8**	**8**	**8**	**5**	**89**
- общая физическая подготовка	53	5	4	5	4	6	6	5	5	5	5	3	53
- специальная физическая подготовка	36	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	36
Избранный вид спорта (час):	**21**	**2**	**2**	**2**	**3**	**2**	**1**	**2**	**2**	**2**	**2**	**1**	**21**
- технико-тактическая подготовка	17	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	17
- психологическая подготовка	4	-	1	-	1	-	-	1	1	-	-	-	4
- тренерская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия, медицинское обслуживание	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	--	-	-	-
Итоговая и промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Другие виды спорта и подвижные игры	**21**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**1**	**21**
Итого	**138**	**13**	**13**	**14**	**14**	**13**	**12**	**14**	**13**	**13**	**12**	**7**	**138**
													138

ГНП 1-3 год обучения.

Разделы обучения	Кол-во часов	Помесячное распределение											Итог
		сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
Теория и методика физической культуры и спорта (час)	**8**	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-	-	**8**
Физическая подготовка (час):	**171**	**16**	**17**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**17**	**17**	**8**	**171**
- общая физическая подготовка	99	9	10	9	9	9	10	9	9	10	10	5	99
- специальная физическая подготовка	72	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	3	72
Избранный вид спорта (час):	**50**	**5**	**4**	**5**	**5**	**4**	**4**	**6**	**5**	**5**	**4**	**3**	**50**
- технико-тактическая подготовка	43	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	43
- психологическая подготовка	5	1	-	1	1	-	-	1	1	-	-	-	5
- тренерская и судейская практика	-												-

Восстановительные мероприятия, медицинское обслуживание	-												-
- участие в соревнованиях	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Итоговая и промежуточная аттестация	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
Другие виды спорта и подвижные игры	**47**	**5**	**4**	**4**	**4**	**5**	**4**	**5**	**4**	**4**	**5**	**3**	**47**
Итого	**276**	**27**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**28**	**26**	**27**	**26**	**14**	**276**
													276

УТГ 1 - 2 год обучения.

Разделы обучения	Кол-во часов	Помесячное распределение											Итог
		сентябрь	октябрь	ноябрь	Декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	
Теория и методика физической культуры и спорта (час)	**7**	**1**	**-**	**1**	**1**	**1**	**-**	**1**	**1**	**1**	**-**	**-**	**7**
Физическая подготовка (час):	**210**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**10**	**210**
- общая физическая подготовка	120	12	11	11	12	12	11	11	12	12	11	5	120
- специальная физическая подготовка	90	8	9	9	8	8	9	9	8	8	9	5	90
Избранный вид спорта (час):	**77**	**7**	**8**	**8**	**8**	**7**	**6**	**8**	**7**	**8**	**7**	**3**	**77**
-технико-тактическая подготовка	66	6	7	7	6	6	6	7	6	6	6	3	66
- психологическая подготовка	6	1	-	1	1	-	-	-	1	1	1	-	6
- тренерская и судейская практика	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Восстановительные мероприятия, медицинское обслуживание	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
- участие в соревнованиях	2	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	2
Итоговая и промежуточная аттестация	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
Другие виды спорта и подвижные игры	**74**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**7**	**4**	**74**
Итого	**368**	**35**	**35**	**36**	**36**	**35**	**33**	**36**	**35**	**36**	**34**	**17**	**368**
													368