

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4DAADF6C-4603-9FF7-A9A3-37A5434602D4

Владелец: Поляшенко Александр Николаевич

16.06.2025 01:00 (МСК)



А.Н. Поляшенко

## Календарный учебный график программы 2024-2024 учебный год (СО акробатика)

| Содержание                               | Период тренировок                                                          |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |     |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|
|                                          | часы                                                                       | сен | окт | ноя | дек | янв | фев | мар | апр | май | июнь | июль | авг |
| Теоретические сведения по виду спорта    | 11                                                                         | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1    |      | 1   |
| Общая физическая подготовка (ОФП)        | 80                                                                         | 6   | 8   | 7   | 10  | 6   | 10  | 10  | 6   | 8   | 6    |      | 3   |
| Избранный вид спорта                     | 126                                                                        | 14  | 16  | 15  | 10  | 6   | 10  | 10  | 16  | 14  | 12   |      | 3   |
| Хореографическая подготовка              | 11                                                                         | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1    |      | 1   |
| Тактическая и психологическая подготовка | 11                                                                         | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1    |      | 1   |
| Страховка и самостраховка                | 11                                                                         | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1    |      | 1   |
| Система контроля и зачетные требования.  | 2                                                                          |     |     |     |     |     |     |     |     |     | 2    |      |     |
| Медицинское обследование                 | Справка                                                                    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |     |
| Соревнования                             | Согласно календарному плану физкультурных и спортивно-массовых мероприятий |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |     |
| ВСЕГО ЧАСОВ                              | 252                                                                        | 24  | 28  | 26  | 24  | 16  | 24  | 24  | 26  | 26  | 24   |      | 10  |

Тренер отделения

Коротченко В.Р.

Зам. директора по УВР

Мухачева Н.В.