ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК

по ОФП с элементами единоборств 1 год обучения

Содержание	часы		сентябрь				октябрь				ноября			декабрь					январь			февраль				март					апрель			май				июнь					июль				август		
Недели		1	2	3	4	5	9	7	œ	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	53	25	26	27	28	29	30	31	32	33	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	S 12	52
ТЕОРИЯ	4																																					t											
Правила поведения и т/б на занятии. Поведение на улице во время движения к		1																																															
месту занятия. Правила обращения со спортивным инвентарем										1																																							
Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным занятием																			1																														
Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений																																		1															
ПРАКТИКА																																																	
ОФП	74	1	2	2	2	2	2	2	2	2 1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2 2	2	2	2	2	2	2	2	2	2 2	2 1	2	2	2												
мед. контроль]	В теч	ении	всего	перис	да об	учен	ия																				
Работа по индивидуальным планам	26																																					2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2 2	2 2
Соревнования		_						•				•												По	пла	ıy									•		•				•				•	•			
ИТОГО ЧАСОВ	104	2	2	2	2	2	2	2	2	2 2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2 2		-	2	2	2	2	2	2	2 2	2 2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2 2	2 2