

Зам. директора по УВР

E.A. Cen

25 08 2022 г.

Тематический план учебно-тренировочных занятий по программе "ОФП Путь к успеху-6" на 2022-2023 учебный год Группа № 14/

И.О. Директора МБУ ДО ЗАТО г. Североморск "ДЮСШ-3"

Е.А. Семakova

2022

[illegible]

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Е.А. Семаковой

" 25 " 08 2022 г.

И.О. Директора МБУ ДО ЗНТО в Североморске (Людмила)

" 25 " 08 2022 г.

Тематический план учебно-тренировочных занятий по программе "Офп Путь к успеху-6" на 2022-2023 учебный год (Группа № 13/1)

Содержание / Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		1					1									1					1																				Всего
Вводное занятие		X																																							5
История развития физической культуры							X																																		
Психические знания и навыки в условиях Крайнего севера																X																									
Влияние физических упражнений на организм																	X																								
Медицинский контроль и самоконтроль																				X																					
2. ПРАКТИКА																																									
ОФП	6	5	4	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6		6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	219
Спортивные упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Легкоатлетические упражнения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Подвижные игры	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
ОРУ	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Упражнения для развития двигательных качеств	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
3. ТЕКУЩИЕ И КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ		2																																							
ИТОГО: часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6		6	5	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4
Преподаватель	Рашникова С.З.																																						228		



Зам. директора по УВР

Е.А. Семановой

25 68 2022

Тематический план учебно-тренировочных занятий по программе "ОФП Путь к успеху-6" на 2022-2023 учебный год Группа № 19/1

И.О. директора МБУ ДО ЗАТО г.Североморск "ДНОШ-3"

Е.А. Семанова

20

[illegible]

Зам. директора по УВР

№ 25 от 20.11.2017 г.

И.о. Директора МБУ ДО ЗАТО г. Североморск "ДЮСШ-3"

E.A. Семakova
2025.

Тематический план учебно-тренировочных занятий по программе "ОФП Путь к успеху-6" на 2022-2023 учебный год, Группа № 20/1

[illegible]

Зам. директора по УВР

Е.А. Семановой

И.О. Директора МБУ ДО ЗАГО.г Североморск "Дюш-З"
Е.А. Семакова
"_____" 20__ г.

Тематический план учебно-тренировочных занятий по программе "ОФП Путь к успеху-6" на 2022-2023 учебный год. Группа № 25/1

[illegible]

Зам. директора по УВР

2022

Тематический план учебно-тренировочных занятий по программе "ОФП Путь к успеху-6" на 2022-2023 учебный год Группа № 28/1

И.О. Директора МБУ ДО ЗАТО г. Североморск "ДЮСШ-3"

20

207 r.

[illegible]

