



Утверждаю
 Директор

АНО «Центр Развития переспективных
 направлений Культуры»
 Ржечицкая Ю.В.
 01.09.2018 г.



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ЗАНЯТИЙ
 Дополнительной общеразвивающей программы
 Физкультурно-спортивной направленности
 «Самока Три
 (типовое расписание занятий)

Преподаватель	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Ржечицкая Ю.В.		1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ – 6 ч. теории 2. Диагностика физической подготовленности, развития – 6 часов (3 ч. практики) Теории и 3 ч. практики) 3. Общая физическая подготовка (ОФП) – 12 часов(6 ч. теории и 6 ч. практики) 4. Самока Три - 12 часов теории (6 ч. теории и 6 ч. практики)				1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ – 6 ч. теории 2. Диагностика физической подготовленности, развития – 6 часов (3 ч. Теории и 3 ч. практики) 3. Общая физическая подготовка (ОФП) 12 часов(6 ч. теории и 6 ч. практики) 4. Самока Три - 12 часов практики