**Календарный учебный график по программе «ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ»**

**на 39 учебных недель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | Распределение нагрузки по месяцам учебного года | Итого часов по разделам |
| XI | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 6 |
| 2 | **Общая физическая подготовка** | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | **55** |
| 3 | **Специальная физическая подготовка.** | 3 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 3,5 | **50** |
| 4 | Аттестация *КН по ОФП и СФП* | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 3 | **6** |
|  | Итого часов  | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** | **117** |