

**Рекомендуемое расписание самостоятельных занятий
для учащихся ДЮСШ № 1
группы 1- 2 года обучения**

День недели	время	Вид деятельности	Примечание
Понедельник	14.00 – 14.30	ОРУ	Общеразвивающие упражнения
	14.30 – 15.00	ТП	Техническая подготовка
	15.00 – 15.30	ОФП	Общая физическая подготовка
Среда	14.00 – 14.30	ОРУ	Общеразвивающие упражнения
	14.30 – 15.00	Хореография	
	15.00 – 15.30	ОФП	Общая физическая подготовка
Пятница	14.00 – 14.30	ОРУ	Общеразвивающие упражнения
	14.30 – 15.00	ТП	Техническая подготовка
	15.00 – 15.30	СФП	Специальная физическая подготовка

группы 3 - 4 года обучения

День недели	время	Вид деятельности	Примечание
Вторник	14.00 – 14.30	ОРУ	Общеразвивающие упражнения
	14.30 – 15.00	ТП	Техническая подготовка
	15.00 – 15.30	СФП	Специальная физическая подготовка
	15.30 – 16.00	ОФП	Общая физическая подготовка
Среда	14.00 – 14.30	ОРУ	Общеразвивающие упражнения
	14.30 – 15.00	ТП	Техническая подготовка
	15.00 – 15.30	Хореография	
	15.30 – 16.00	ОФП	Общая физическая подготовка
Четверг	14.00 – 14.30	ОРУ	Общеразвивающие упражнения
	14.30 – 15.00	ТП	Техническая подготовка
	15.00 – 15.30	СФП	Специальная физическая подготовка
	15.30 – 16.00	ОФП	Общая физическая подготовка
Суббота	14.00 – 14.30	ОРУ	Общеразвивающие упражнения
	14.30 – 15.00	ТП	Техническая подготовка
	15.00 – 15.30	Хореография	
	15.30 – 16.00	ОФП	Общая физическая подготовка

группы 5 - 6 года обучения

День недели	время	Вид деятельности	Примечание
Понедельник	15.00 -15.30	ОРУ	Общеразвивающие упражнения
	15.30 – 16.00	ТП	Техническая подготовка
	16.00 – 16.30	СФП	Специальная физическая подготовка

	16.30 – 17.00	ОФП	Общая физическая подготовка
Вторник	15.00 -15.30	ОРУ	Общеразвивающие упражнения
	15.30 – 16.00	ТП	Техническая подготовка
	16.00 – 16.30	Хореография	
	16.30 – 17.00	ОФП	Общая физическая подготовка
Среда	15.00 -15.30	ОРУ	Общеразвивающие упражнения
	15.30 – 16.00	ТП	Техническая подготовка
	16.00 – 16.30	СФП	Специальная физическая подготовка
	16.30 – 17.00	ОФП	Общая физическая подготовка
Четверг	15.00 -15.30	ОРУ	Общеразвивающие упражнения
	15.30 – 16.00	ТП	Техническая подготовка
	16.00 – 16.30	СФП	Специальная физическая подготовка
	16.30 – 17.00	ОФП	Общая физическая подготовка
Пятница	15.00 -15.30	ОРУ	Общеразвивающие упражнения
	15.30 – 16.00	ТП	Техническая подготовка
	16.00 – 16.30	Хореография	
	16.30 – 17.00	ОФП	Общая физическая подготовка
Суббота	15.00 -15.30	ОРУ	Общеразвивающие упражнения
	15.30 – 16.00	ТП	Техническая подготовка
	16.00 – 16.30	СФП	Специальная физическая подготовка
	16.30 – 17.00	ОФП	Общая физическая подготовка

Группы углублённого уровня обучения занимаются по индивидуальным планам и расписанию, составленным тренером - преподавателем

Разъяснение для родителей

ОРУ – общеразвивающие упражнения для всех групп мышц (разминка)

ТП – Техническая подготовка (повторение изученных элементов гимнастики и акробатики)

СФП – специальная физическая подготовка

- элементы на гибкость: шпагаты, мосты, складки;

- элементы на развитие баланса: равновесия, стойки и пр.

ОФП – общая физическая подготовка, включающая упражнения для развития силы различных групп мышц.

Хореография – повторение изученных хореографических элементов и связок, возможных в домашних условиях.

Примечание – Данное расписание является рекомендуемым, ребёнок может заниматься в другое удобное для него время.