

« УТВЕРЖДАЮ »
 Директор МОДО « Центр спорта
 г. Козьмодемьянска »

В. В. Микушкин
 07 сентября 2017 г.



учебный план график

учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в МОДО « Центр Спорта
 г. Козьмодемьянска » на 2017 – 2018 учебный год

Разделы	Этапы подготовки												
	Спортивно-оздоровительный		Начальной подготовки			Учебно - тренировочный							
	6-8 лет	9-17 лет	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Теоретическая	8	8	15	16	18	25	30	45	48	104	83	134	110
ОФП	118	106	54	92	92	104	83	124	139	78	78	126	123
СФП	10	18	36	54	56	71	84	108	100	94	84	115	128
Техническая	96	86	48	80	78	71	75	78	84	71	71	78	84
Тактическая	16	22	32	52	54	39	45	54	50	40	40	54	50
Игровая	-	-	46	60	56	71	75	108	128	39	45	78	84
Соревнования	14	14	19	28	28	39	45	78	84	40	50	54	50
Восстановительные мероприятия	-	-	6	12	12	40	50	54	50	12	12	16	18
Инструкторская и судейская практика	-	8	8	8	8	12	16	20	20	12	12	16	18
Контрольные испытания	8	8	8	8	8	12	16	20	20	12	12	16	20
Медицинское обследование	6	6	4	4	4	6	8	8	8	6	6	8	8
Всего за 46 недель, ч	276	276	276	414	414	552	552	828	828	552	552	828	828