



« УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ ДОД ДЮСШ  
г. Козьмодемьянска

В. Микушкин  
сентября 2014 г.

## учебный план график

учебно-тренировочной и соревновательной  
деятельности в МОУ ДОД Детско-юношеской спортивной  
школы г.Козьмодемьянска» на 2014 – 2015 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
Теоретическая	8	8	15	16	18	25	30	45	48
ОФП	118	106	54	92	92	104	83	134	110
СФП	10	18	36	54	56	78	78	124	139
Техническая	96	86	48	80	78	94	84	126	123
Тактическая	16	22	32	52	54	71	71	115	100
Игровая	-	-	46	60	56	71	75	108	128
Соревнования	14	14	19	28	28	39	45	78	84
Восстановительные мероприятия	-	-	6	12	12	40	50	54	50
Инструкторская и судейская практика	-	8	8	8	8	12	12	16	18
Контрольные испытания	8	8	8	8	8	12	16	20	20
Медицинское обследование	6	6	4	4	4	6	8	8	8
Всего за 46 недель, ч	276	276	276	414	414	552	552	828	828