



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор СДЮСШОР № 12  
г.о. Самара

В.П. Павленко

« 28 » июля 2016 г

План-график для спортивно – оздоровительной группы  
(нагрузка 6 часов в неделю)

| №              | Разделы подготовки               | IX | X  | XI | XI | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII | Все го |
|----------------|----------------------------------|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|--------|
| 1              | <b>Теоретические занятия</b>     | 2  | 1  | 1  | 1  | -  | 1  | -   | 1  | 1  | 2  | -   | -    | 10     |
| 2              | ОФП                              | 7  | 10 | 9  | 9  | 9  | 9  | 8   | 8  | 8  | 5  | 7   | 7    | 96     |
| 3              | СФП                              | 5  | 5  | 6  | 6  | 8  | 5  | 6   | 6  | 6  | 6  | 5   | 5    | 69     |
| 4              | Технико-тактическая подготовка   | 7  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 11  | 11 | 11 | 10 | 14  | 14   | 127    |
| 5              | Инструкторско-судейская практика | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -   | -  | -  | -  | -   | -    | -      |
| 6              | Восстановительные мероприятия    | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -   | -  | -  | -  | -   | -    | -      |
| 7              | Медицинский контроль             | 2  | -  | -  | -  | -  | -  | -   | -  | -  | 2  | -   | -    | 4      |
| 8              | Зачетные требования              | 3  | -  | -  | -  | -  | -  | -   | -  | -  | 3  | -   | -    | 6      |
| Всего за месяц |                                  | 26 | 26 | 26 | 26 | 28 | 24 | 26  | 26 | 26 | 26 | 26  | 26   | 312    |