


 Утверждаю:
 Директор МАУ ДО ФОК «Волга»
 Гришанов А.В.
 «01» сентября 2017 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения для спортивно – оздоровительных групп (СОГ)

ОТДЕЛЕНИЯ ШОРТ-ТРЕК на 2017-2018 учебный год

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		
1	Теоретическая подготовка	6
2	Общая физическая подготовка	60
3	Специальная физическая подготовка	60
4	Техническая подготовка	40
5	Тактическая подготовка	
6	Контрольные испытания	2
7	Углубленное медицинское обследование	2
8	Соревнования	
ИТОГО (36 недель)		216