

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ГДЮСШ МО г.Краснодар

Д.П.Беспалов

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК РАБОТЫ (6 ЧАС)

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	часы
<i>Теоретическая подготовка (часы)</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
<i>Общая физическая подготовка (часы)</i>	9*	9	10	9	9	9	10	10	9	10	9	103
<i>Специальная физическая подготовка (часы)</i>	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	76
<i>Технико – техническая (часы)</i>	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	54
<i>Восстановительные мероприятия (часы)</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
<i>Инструкторская и судейская практика (часы)</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
<i>Контрольные нормативы</i>		2							2			4
<i>Участие в соревнованиях (часы)</i>		1		1		1		1		1	1	6
Всего часов	24	25	25	25	24	25	25	26	26	26	25	276

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО ГДЮСШ МО г.Краснодар

Д.П.Беспалов

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК РАБОТЫ (8 ЧАС)

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	часы
<i>Теоретическая подготовка (часы)</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
<i>Общая физическая подготовка (часы)</i>	10	9	10	10	10	10	10	10	9	10	9	107
<i>Специальная физическая подготовка (часы)</i>	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	109
<i>Технико – техническая (часы)</i>	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	109
<i>Восстановительные мероприятия (часы)</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
<i>Инструкторская и судейская практика (часы)</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
<i>Контрольные нормативы</i>		2							2			4
<i>Участие в соревнованиях (часы)</i>		1		1		1		1		1	1	6
<i>Всего часов</i>	33	33	33	34	33	34	33	34	34	34	33	368

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО ГДЮСШ МО г.Краснодар

Д.П.Беспалов

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК РАБОТЫ (10 ЧАС)

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	часы
<i>Теоретическая подготовка (часы)</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
<i>Общая физическая подготовка (часы)</i>	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	87
<i>Специальная физическая подготовка (часы)</i>	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	165
<i>Технико – техническая (часы)</i>	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	165
<i>Восстановительные мероприятия (часы)</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
<i>Инструкторская и судейская практика (часы)</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
<i>Контрольные нормативы</i>		2							2			4
<i>Участие в соревнованиях (часы)</i>		1		1		1		1		1	1	6
<i>Всего часов</i>	41	43	41	42	41	42	41	42	43	42	42	460