



Годовой план-график н учебный год
(спортивно-оздоровительный этап)

№	Содержание	Часы	Месяц																
			Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май								
1.	Теоретическая подготовка	12	1	1	2	1	1												
2.	Общая физическая подготовка	87	9	10	10	11	9	10	9	10	9	10	9	9	10	10	10	10	10
3.	Специальная физическая подготовка	65	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
4	Тактико-техническая подготовка	46	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5.	Промежуточная и итоговая аттестация	6		2		2													2
	Всего часов	216	22	26	24	26	22	22	26	22	26	22	22	26	22	22	22	26	26

Тренер-преподаватель Алекс Мамай А. В.