Календарный учебный план-график для учебно-тренировочной группы

5-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Итого часов |
| 1 | Теория | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 2 | ОФП | 29 | 29 | 27 | 32 | 30 | 23 | 29 | 26 | 30 | 29 | 29 | 30 | 343 |
| 3 | СФП | 27 | 28 | 27 | 28 | 27 | 28 | 27 | 28 | 27 | 28 | 27 | 28 | 330 |
| 4 | Техническая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 72 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 6 | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 7 | Медицинское обследование | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 6 |
| 8 | Участие в соревнованиях | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 9 | Контрольно-переводные испытания | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 10 | Итого часов | 70 | 70 | 68 | 73 | 71 | 64 | 70 | 67 | 71 | 70 | 70 | 71 | 835 |