**Календарный учебный план-график для учебно-тренировочной группы 4-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 | 37 | 37 | 37 | 41 | 37 | 29 | 41 | 33 | 41 | 37 | 37 | 41 | 448 |
| 3 | СФП | 49 | 50 | 49 | 50 | 49 | 50 | 49 | 50 | 49 | 50 | 49 | 50 | 594 |
| 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 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| 7 | Медицинское обследование | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 6 |
| 8 | Участие в соревнованиях | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 9 | Контрольно-переводные испытания | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 10 | Итого часов | 104 | 104 | 104 | 108 | 104 | 96 | 108 | 100 | 108 | 104 | 104 | 108 | 1252 |