**Календарный учебный план-график для учебно-тренировочной группы**

**3-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятия** | **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **Итого часов** |
| 1 | Теория | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 2 | ОФП | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 288 |
| 3 | СФП | 40 | 40 | 40 | 43 | 40 | 34 | 43 | 40 | 40 | 40 | 40 | 43 | 483 |
| 4 | Техническая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 6 | Восстановительные мероприятия | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 36 |
| 7 | Медицинское обследование |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 78 | 78 | 78 | 81 | 78 | 72 | 81 | 78 | 78 | 78 | 78 | 81 | 939 |