**План-график распределения учебных часов в учебно-тренировочной группе 5 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Теоретическая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 22 |
| 2 | Общая физическая | 19 | 19 | 17 | 15 | 13 | 12 | 17 | 18 | 24 | 26 | 26 | 21 | 227 |
| 3 | Специальная физическая | 17 | 14 | 16 | 21 | 24 | 22 | 19 | 19 | 14 | 17 | 18 | 15 | 216 |
| 4 | Технико-тактическая | 31 | 32 | 32 | 32 | 27 | 25 | 31 | 27 | 27 | 23 | 25 | 29 | 341 |
| 5 | Восстановительные мероприятия |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 6 | Инструкторская судейская практика |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  |  |  |  | 10 |
| 7 | Зачетные требования |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  | 2 | 2 |  | 2 | 10 |
|  | Всего | 69 | 72 | 67 | 72 | 69 | 64 | 72 | 69 | 69 | 69 | 72 | 70 | 834 |