**План – график годичного цикла подготовки и распределение программного материала в учебно-тренировочных группах 4 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Структура годичного цикла** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | **Всего за год** |
| **Подготовительный** | | | **Соревновательный** | | | | | | | **Переходный** | |
| **IХ** | **Х** | **ХI** | **ХII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |  |
| Количество  трен-ых  занятий  часов | 26 | 26 | 26 | 27 | 26 | 24 | 27 | 26 | 26 | 26 | 26 | 27 | 313 |
| 78 | 78 | 78 | 81 | 78 | 72 | 81 | 78 | 78 | 78 | 78 | 81 | 624 |
| Общая физическая подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |  |  |  | 180 |
| Специальная физическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |  | 135 |
| Техническая подготовка | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |  |  |  | 225 |
| Теоретическая подготовка | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 |  | 2 | 1 | 2 |  |  |  | 15 |
| Инструкторская практика | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  |  |  | 36 |
| УТС |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 78 | 78 | 81 | 237 |
| Сорев-ия:  -контрольные  официальные (календарные) | 5 | 3 | 4 | 8 | 5 | 1 | 8 | 5 | 5 |  |  |  | 44 |
| Выполнение контрольно – переводных нормативов |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 4 |
| Восстановительные мероприятия | 10 | 10 | 9 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 7 | 48 |
| Медицинское обследование | согласно графику | | | | | | | | | | | | |