**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** |