**Годовой план-график распределения учебных часов учебно-тренировочных групп 3-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Итого |
| теоретическая под-ка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| общая физ. под-ка | 12 | 9 | 8 | 6 | 6 | 4 | 7 | 7 | 2 | 8 | 8 | 12 | 89 |
| специальная физ. под-ка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 |
| технико-тактическая под-ка | 19 | 19 | 19 | 20 | 22 | 19 | 18 | 19 | 18 | 18 | 20 | 19 | 230 |
| психологическая под-ка | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | - | 10 |
| контрольно-переводные исп. | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - | - | - | 3 |
| соревнования, контрольные | 2 | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | 30 |
| инструкторская и суд-ая практика | - | 2 | 2 | - | - | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 16 |
| восстановительные мер-ия | - | 2 | - | 2 | - | - | 4 | - | 2 | 4 | 4 | - | 18 |
| мед.обследование | - | \* | - | - | - | - | - | - | \* | - | - | - | - |
| Общее количество часов | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 36 | 42 | 39 | 36 | 39 | 42 | 39 | 468 |