

Учебные планы

Продолжительность учебного года 36 недель непосредственно в условиях спортивной школы, и 12 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%), а также общей и специальной физической подготовки по годам обучения представлено в таблицах.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий.

№	Разделы подготовки	гп 1	гп 2-3
1	Теоретическая подготовка.	9	9
2	Общая физическая подготовка.	65	65
3	Специальная физическая подготовка.	39	39
4	Технико-тактическая подготовка.	76	76
5	Психологическая подготовка.	7	7
6	Контрольные соревнования.	4	4
7	Контрольно-переводные испытания.	12	12
8	Медицинское обследование.	4	4
	Общее количество часов.	216	216

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%).

Средства подготовки	ГП 1	ГП 2-3
Физическая подготовка	60	55
Технико-тактическая подготовка.	40	45

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения (%).

Средства подготовки	ГП 1	ГП 2-3
Общая физическая подготовка	70	60
Специальная физическая подготовка	30	40

Примерный план-график распределения учебных часов

