Учебный план
на 36 недель 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 в группах подготовки 1 года обучения.

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая	8	8	8	8	8	8	7	6	4	65
3	Специальная физическая	3	3	3	4	5	6	6	5	4	39
4	Технико-тактическая	6	10	11	10	9	8	9	9	4	76
5	Психологическая	-	-	1	1	1	1	1	1	1	7
6	Соревнования	-	-	-	-	-	-	-	2	2	4
7	Контрольно-переводные испытания	6	-	-	-	-	-	-	-	6	12

8	Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	-	2	4
	Всего	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Примерный план-график распределения учебных часов
в группах подготовки 2-3 года обучения.

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая	8	8	8	8	8	8	7	6	4	65
3	Специальная физическая	3	3	3	4	5	6	6	5	4	39
4	Технико-тактическая	6	10	11	10	9	8	9	9	4	76
5	Психологическая	-	-	1	1	1	1	1	1	1	7
6	Соревнования	-	-	-	-	-	-	-	2	2	4
7	Контрольно-переводные испытания	6	-	-	-	-	-	-	-	6	12
8	Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	-	2	4
	Всего	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Аспер Виталий Валерьевич

Подписан: Аспер Виталий Валерьевич
DN: C=RU, OU=директор, O=МБУ ДО ДЮСШ г. Мурманска № 16, CN=Аспер Виталий Валерьевич, E=sportschool-16@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.06.22 15:43:32+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.0