

Утверждено
Директор МАУ ДПО
«»
ВЛ

Учебный план-график

[illegible]

Учебный план-график
распределения учебных часов ЭНП 2,3 года обучения

Содержание занятия	Часы	Периоды тренировок											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	116	9	10	10	10	9	10	9	10	10	10	10	9
Специальная физическая подготовка	54	5	4	5	4	4	4	5	5	4	6	4	4
Участие в спортивных соревнованиях	-												
Техническая подготовка	100	7	9	8	8	9	9	7	8	9	8	9	9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	71	6	6	6	5	6	6	6	7	6	6	5	6
Инструкторская и судейская практика	-												
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	2			2			2				2	
Интегральная подготовка	67	5	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	6
Всего часов	416	34	35	35	35	34	35	35	35	34	35	35	34

Учебный план-график
распределения учебных часов УТЭ 4 года обучения

Содержание занятия	Часы	Периоды тренировок											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	116	10	10	10	9	10	10	9	10	10	9	10	9
Специальная физическая подготовка	102	9	8	9	8	9	8	9	8	9	9	8	8
Участие в спортивных соревнованиях	109	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	9
Техническая подготовка	167	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	131	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	11	11
Инструкторская и судейская практика	15		2	2		2	2		2	2		2	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	15	3			3			3			3		3
Интегральная подготовка	73	5	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7
<i>Всего часов</i>	728	61	61	61	60	61	60	61	60	61	60	61	61

