



**Годовой учебный план-график
учебно-тренировочных групп**

Таблица 1. План график распределения часов в группах НП-1 (4,5 часов)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	8	9	9	9	9	8	8	8	9	9	9	9	104
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	30
3.	Техническая подготовка	5	6	6	6	5	6	5	5	6	6	6	6	68
4.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	3	3	2	3	3	2			3	2	3	2	26
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			1		2				1			2	6
	Всего часов:	19	21	20	21	21	18	15	15	22	20	20	22	234

Таблица 2. План график распределения часов в группах НП-2 (6 часов)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	12	11	12	11	12		10	10	12	11	12	11	124
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	52
3.	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
4.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	22
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2		1		2				1				6
	Всего часов:	29	26	29	27	29	15	24	24	28	27	27	27	312

Таблица 3. План график распределения часов в группах НП-3 (8 часов)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	12	12	13	12	13	12	12	13	12	13	12	12	148
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	62
3.	Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
4.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	5	5	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	62
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Всего часов:	34	34	37	34	35	34	34	37	34	35	34	34	416

Таблица 4. План график распределения часов в группах ТСС-1, 2, 3 (12 часов)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	11	11	12	11	12	12	11	12	11	12	11	12	138
2.	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	10	11	11	11	11	10	11	11	130
3.	Техническая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252
4.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	62
5.	Участие в соревнованиях		4	4	4					4	4		4	24
6.	Инструкторская и судейская практика		1	1	1					1	1		1	6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	Всего часов:	49	55	55	54	49	50	49	50	54	54	50	55	624

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397073

Владелец Гурьева Татьяна Викторовна

Действителен с 22.06.2026 по 22.06.2027