



«УТВЕРЖДАЮ»

Спортивный директор

ЧУДО ФШМ ФК «Ростов»

Адамов Р. С.

сентябрь 2019 год

### Годовой учебный план распределения видов подготовки в часах

№	Разделы подготовки	Группа начальной подготовки			Учебно – тренировочные группы					Группа спортивного совершенствования		
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год
		2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	
1.	Теория:	15	20	25	30	35	42	45	50	55	55	
2.	Общая физическая подготовка	50	40	40	45	45	40	40	40	40	30	
3.	Специальная физическая подготовка	40	50	55	55	50	65	71	90	100	110	
4.	Техническая подготовка	132	117	102	188	164	192	210	208	159	119	
5.	Тактическая подготовка	25	35	40	45	50	85	140	208	237	278	
6.	Участие в соревнованиях	38	38	38	76	76	76	76	76	76	76	
7.	Инструкторская и судейская практика					14	20	24	24	28	28	
8.	Контрольные испытания	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
	<b>Общее количество часов:</b>	<b>308</b>	<b>308</b>	<b>308</b>	<b>442</b>	<b>442</b>	<b>528</b>	<b>614</b>	<b>704</b>	<b>704</b>	<b>704</b>	