**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Разделы программы | | | | | | | | | Объём тренировочной  нагрузки в год  (спортивный сезон) | | |
| Теоретическая  подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая  подготовка | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Интегральная подготовка | Участие в соревнованиях | Инструкторская и  судейская  практика | Промежуточная аттестация  (тестирование, устный экзамен) | Количество учебных недель | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| **Объёмы реализации Программы по разделам обучения (%)** | | | | | | | | | | | | |
| Спорт.-оздоров. этап | 3 | 29 | 13 | 30 | 8 | 5 | 7 | 3 | 2 | 39 | 6 | 234 |
| **Объёмы реализации Программы по разделам обучения (час)** | | | | | | | | | | | | |
| Спорт.-оздоров. этап | 7 | 68 | 30 | 70 | 19 | 12 | 16 | 7 | 5 | 39 | 6 | 234 |