**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапподготовки | Разделы программы | Объём тренировочнойнагрузки в год(спортивный сезон) |
| Теоретическаяподготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическаяподготовка | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Интегральная подготовка | Участие в соревнованиях | Инструкторская исудейскаяпрактика | 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 |