Примерный годовой план работы учебно-тренировочных групп свыше двух лет обучения

Месяц / Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Теоретическая подготовка	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**2**	**3**	**2**	**4**	**3**	**4**	**4**	**35**
ОФП	**19**	**22**	**16**	**19**	**19**	**19**	**20**	**21**	**20**	**20**	**19**	**16**	**230**
СФП	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**192**
ТТП	**22**	**21**	**21**	**22**	**22**	**21**	**22**	**22**	**22**	**22**	**21**	**21**	**259**
Психологическая подготовка	**-**	**5**	**5**	**5**	**-**	**-**	**-**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**40**
Соревновательная подготовка	**-**	**-**	**6**	**8**	**8**	**6**	**8**	**5**	**-**	**-**	**5**	**8**	**54**
Инструкторская и судейская практика	**4**	**-**	**-**	**-**	**2**	**-**	**4**	**-**	**4**	**-**	**-**	**-**	**14**
Приемные и переводные испытания	**4**	**4**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**4**	**4**	**4**	**-**	**-**	**20**
Врачебный и медицинский контроль	**3**	**3**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**3**	**3**	**-**	**-**	**-**	**12**
Восстановительные мероприятия	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**-**	**-**	**8**	**8**	**8**	**80**
Количество часов	**78**	**81**	**75**	**81**	**78**	**72**	**81**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**936**