



**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ДО ТРЕХ ЛЕТ**

Содержание тренировочных занятий													
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Интегральная подготовка	Соревнования	Теория	Тактика	Психология	Судейство	Медицина
			15%	17%	25%	16%	18%	5%	0%	0%	0%	1%	3%
Январь, 2024	35:00	2100	315	357	525	336	378	105	0	0	0	21	63
Февраль, 2024	34:00	2040	306	346,8	510	326,4	367,2	102	0	0	0	20,4	61,2
Март, 2024	35:00	2100	315	357	525	336	378	105	0	0	0	21	63
Апрель, 2024	32:00	1920	288	326,4	480	307,2	345,6	96	0	0	0	19,2	57,6
Май, 2024	37:00	2220	333	377,4	555	355,2	399,6	111	0	0	0	22,2	66,6
Июнь, 2024	35:00	2100	315	357	525	336	378	105	0	0	0	21	63
Июль, 2024	35:00	2100	315	357	525	336	378	105	0	0	0	21	63
Август, 2024	34:00	2040	306	346,8	510	326,4	367,2	102	0	0	0	20,4	61,2
Сентябрь, 2024	35:00	2100	315	357	525	336	378	105	0	0	0	21	63
Октябрь, 2024	37:00	2220	333	377,4	555	355,2	399,6	111	0	0	0	22,2	66,6
Ноябрь, 2024	32:00	1920	288	326,4	480	307,2	345,6	96	0	0	0	19,2	57,6
Декабрь, 2024	35:00	2100	315	357	525	336	378	105	0	0	0	21	63
Итого минут		24960	3744	4243,2	6240	3993,6	4492,8	1248	0	0	0	249,6	748,8
<b>Итого часов</b>	<b>416:00</b>		<b>62,4</b>	<b>70,72</b>	<b>104</b>	<b>66,56</b>	<b>74,88</b>	<b>20,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,16</b>	<b>12,48</b>

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ**

Содержание тренировочных занятий													
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Интегральная подготовка	Соревнования	Теория	Тактика	Психология	Судейство	Медицина
			12%	17%	21%	20%	17%	8%	0%	0%	0%	2%	3%
Январь, 2024	52:30	3150	378	535,5	661,5	630	535,5	252	0	0	0	63	94,5
Февраль, 2024	48:00	2880	345,6	489,6	604,8	576	489,6	230,4	0	0	0	57,6	86,4
Март, 2024	55:30	3330	399,6	566,1	699,3	666	566,1	266,4	0	0	0	66,6	99,9
Апрель, 2024	50:30	3030	363,6	515,1	636,3	606	515,1	242,4	0	0	0	60,6	90,9
Май, 2024	52:00	3120	374,4	530,4	655,2	624	530,4	249,6	0	0	0	62,4	93,6
Июнь, 2024	53:30	3210	385,2	545,7	674,1	642	545,7	256,8	0	0	0	64,2	96,3
Июль, 2024	52:30	3150	378	535,5	661,5	630	535,5	252	0	0	0	63	94,5
Август, 2024	52:30	3150	378	535,5	661,5	630	535,5	252	0	0	0	63	94,5
Сентябрь, 2024	51:00	3060	367,2	520,2	642,6	612	520,2	244,8	0	0	0	61,2	91,8
Октябрь, 2024	52:30	3150	378	535,5	661,5	630	535,5	252	0	0	0	63	94,5
Ноябрь, 2024	52:30	3150	378	535,5	661,5	630	535,5	252	0	0	0	63	94,5
Декабрь, 2024	51:00	3060	367,2	520,2	642,6	612	520,2	244,8	0	0	0	61,2	91,8
Итого минут		37440	4492,8	6364,8	7862,4	7488	6364,8	2995,2	0	0	0	748,8	1123,2
<b>Итого часов</b>	<b>624:00</b>		<b>74,88</b>	<b>106,08</b>	<b>131,04</b>	<b>124,8</b>	<b>106,08</b>	<b>49,92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,48</b>	<b>18,72</b>