

План-график распределения часов

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	НП				Т				
Год освоения программы	1	2	3	4	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	6	6	6	10	10	12	12	14
Общая физическая подготовка	168	168	168	168	130	130	156	156	182
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	99	99	119	119	138
Техническая, тактическая подготовка	118	118	118	118	234	234	281	281	328
Теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	26	26	31	31	36
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	31	31	37	37	44
Количество часов в год	312	312	312	312	520	520	624	624	728

**Примерный план-график распределения часов
для лиц, проходящих спортивную подготовку, групп начальной подготовки 1-4-го года
(6 часов × 52 недели = 312 часов)**

Виды спортивной подготовки	Месяцы											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	13	13	16	12	12	17	15	14	17	11	12	16
Специальная физическая подготовка	1	1	2	1	1	2	-	1	2	1	1	2
Техническая, тактическая подготовка	9	9	10	11	10	11	9	9	10	10	10	10
Теоретическая, психологическая подготовка	1	-	1	-	1	-	-	-	1	1	1	1
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	1	1	-	-	-	-	-	-	1	-	1
ВСЕГО ЧАСОВ	24	24	30	24	24	30	24	24	30	24	24	30

**Примерный план-график распределения часов
для лиц, проходящих спортивную подготовку, тренировочных групп 1-2-го года
(10 часов × 52 недели = 520 часов)**

Виды спортивной подготовки	Месяцы											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	11	7	14	6	11	17	11	11	13	8	8	13
Специальная физическая подготовка	8	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	8
Техническая, тактическая подготовка	19	19	20	19	19	21	19	19	21	18	18	22
Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	4	4	5	-	-	-	-	5	4	4	5
ВСЕГО ЧАСОВ	40	40	50	40	40	50	40	40	50	40	40	50

Примерный план-график распределения часов
для лиц, проходящих спортивную подготовку, тренировочных групп 3-4-го года
(12 часов × 52 недели = 624 часов)

Виды спортивной подготовки	Месяцы											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	14	9	18	9	13	18	13	13	14	10	11	14
Специальная физическая подготовка	10	10	11	9	9	11	10	9	11	9	9	11
Техническая, тактическая подготовка	22	22	22	22	24	27	23	24	25	22	22	26
Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	3
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	5	5	6	-	-	-	-	6	5	4	6
ВСЕГО ЧАСОВ	48	48	60	48	48	60	48	48	60	48	48	60

**Примерный план-график распределения часов
для лиц, проходящих спортивную подготовку, тренировочных групп 5-го года
(14 часов × 52 недели = 728 часов)**

Виды спортивной подготовки	Месяцы											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Общая физическая подготовка	14	10	20	11	17	22	15	17	15	12	13	16
Специальная физическая подготовка	12	12	13	10	10	13	12	10	13	10	10	13
Техническая, тактическая подготовка	28	26	26	26	27	30	26	27	30	26	26	30
Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	5	2	2	5	3	2	5	2	2	4
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика		6	6	7					7	6	5	7
ВСЕГО ЧАСОВ	56	56	70	56	56	70	56	56	70	56	56	70