

## План-график распределения часов

Разделы подготовки	НП			Этапы подготовки			
	1	2	3	Т			
Год освоения программы	1	2	3	1	2	3	4
Количество часов в неделю	6	6	6	10	10	12	12
Общая физическая подготовка	165	153	153	208	208	175	175
Специальная физическая подготовка	72	66	66	120	120	168	168
Техническая подготовка	72	78	78	140	140	218	218
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	15	15	36	36	37	37
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	-	16	16	25	25
<b>Количество часов в год</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>

**Примерный план-график распределения часов  
для лиц, проходящих спортивную подготовку,  
групп начальной подготовки 1-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	15	14	14	14	14	12	12	14	14	14	14	14
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

**Примерный план-график распределения часов  
для лиц, проходящих спортивную подготовку,  
групп начальной подготовки 2-3-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	13	13	13	12	12	12	13	13	13	13
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	4	4	4	6	6	6	6
Техническая подготовка	8	7	7	8	7	4	4	4	7	7	7	8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	2	1	2	-	-	-	-	2	2	1
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>

**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	18	18	18	18	18	14	14	18	18	18	18	18
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Техническая подготовка	14	12	12	12	12	10	10	10	12	12	12	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	4	3	3	2	2	2	4	3	4	3
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	1	2	3	3	-	-	-	2	1	2	1
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>44</b>

**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	16	16	14	16	16	12	12	12	16	15	15	15
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Техническая подготовка	18	18	20	18	18	16	16	16	18	20	20	20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	2	4	2	2	2	2	4	4	4	4
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	4	2	2	2	-	-	-	4	3	3	3
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>54</b>	<b>56</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>