

11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия	2	1					1						
12.	Восстановительные мероприятия	2											1	1
Общее количество часов в год		234	20	20	20	20	18	18	20	20	18	20	20	20

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки первого года обучения (6 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах												
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Общая физическая подготовка	172	14	14	14	14	14	14	14	14	15	14	15	15	15
2.	Специальная физическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях														
4.	Техническая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5.	Тактическая подготовка	6		1	1	1		1	1	1					
6.	Теоретическая подготовка	7	1	1		1	1		1		1	1			
7.	Психологическая подготовка	2			1			1							

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1									1			
9.	Инструкторская практика													
10.	Судейская практика													
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия	2	1				1							
12.	Восстановительные мероприятия	2											1	1
Общее количество часов в год		312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки второго года обучения (6 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	156	13	12	13	12	15	12	14	13	13	13	13	13
2.	Специальная физическая подготовка	78	6	7	6	7	7	7	7	6	6	6	6	7
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3				1		1			1			
4.	Техническая подготовка	58	5	6	6	4	2	3	7	6	3	6	5	5

5.	Тактическая подготовка	5		1		1		1			1		1	
6.	Теоретическая подготовка	5	1		1		1			1		1		
7.	Психологическая подготовка	2				1					1			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1									1			
9.	Инструкторская практика	-												
10.	Судейская практика	-												
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия	2	1				1							
12.	Восстановительные мероприятия	2											1	1
Общее количество часов в год		312	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26

Объем учебно-тренировочной нагрузки для групп начальной подготовки второго года обучения (8 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	208	17	17	17	17	19	14	17	17	18	19	18	18

Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп первого года обучения (12 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	270	23	23	23	23	22	22	22	22	22	22	23	23
2.	Специальная физическая подготовка	170	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4		1		1		1		1				
4.	Техническая подготовка	121	9	10	11	9	9	9	12	11	11	12	12	10
5.	Тактическая подготовка	13	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1		1
6.	Теоретическая подготовка	13	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Психологическая подготовка	5		1		1		1		1	1			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	1			1		1			1			
9.	Инструкторская практика	6			1				1	1		2		1
10.	Судейская практика	6	1	1		1		2			1			
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия	2	1					1						

12.	Восстановительные мероприятия	10					4						3	3
Общее количество часов в год		624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп второго года обучения (12 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	270	23	23	23	23	22	22	22	22	22	22	23	23
2.	Специальная физическая подготовка	170	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4		1		1		1		1				
4.	Техническая подготовка	121	9	10	11	9	9	9	12	11	11	12	12	10
5.	Тактическая подготовка	13	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1		1
6.	Теоретическая подготовка	13	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Психологическая подготовка	5		1		1		1		1	1			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	1			1		1			1			

9.	Инструкторская практика	6			1				1	1		2		1
10.	Судейская практика	6	1	1		1		2			1			
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия	2	1				1							
12.	Восстановительные мероприятия	10					4						3	3
Общее количество часов в год		624	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп третьего года обучения (14 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	320	27	27	27	27	26	26	26	26	27	27	27	27
2.	Специальная физическая подготовка	200	17	17	17	17	16	16	16	16	17	17	17	17
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4		1		1		1		1				
4.	Техническая подготовка	130	11	11	11	12	9	9	13	13	12	11	11	7
5.	Тактическая подготовка	16	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1		2

6.	Теоретическая подготовка	16		2	2		2		2	2		2	2	2
7.	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	1			1			1			1		
9.	Инструкторская практика	6			1				1	1		2		1
10.	Судейская практика	6	1	1		1		2			1			
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия	4	1				1				1			1
12.	Восстановительные мероприятия	12					4						4	4
Общее количество часов в год		728	61	61	61	61	61	57	61	61	61	61	61	61

Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп четвертого года обучения (16 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах											
			16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август

1.	Общая физическая подготовка	270	23	23	23	23	22	22	22	22	22	22	23	23
2.	Специальная физическая подготовка	252	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6		1	1	1		1		1		1		
4.	Техническая подготовка	180	16	14	14	12	14	7	19	16	14	17	22	15
5.	Тактическая подготовка	40	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4		2
6.	Теоретическая подготовка	32	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2		4
7.	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	1			1		1		1	2			
9.	Инструкторская практика	10		1	1	1	1	1	1	1	1	2		
10.	Судейская практика	10	1	1	1	2		2		1	2			
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия	4	1					1			1			1
12.	Восстановительные мероприятия	12					4						4	4
Общее количество часов в год		832	70	70	70	70	70	62	70	70	70	70	70	70

**Объем учебно-тренировочной нагрузки для учебно-тренировочных групп четвертого/пятого года обучения
(18 часов)**

			Недельная нагрузка в часах											
--	--	--	----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Общее количество часов	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	295	25	25	25	25	24	20	28	24	24	25	25	25
2.	Специальная физическая подготовка	290	24	24	24	24	27	23	24	24	24	24	24	24
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6		1	1	1		1		1		1		
4.	Техническая подготовка	190	17	17	14	13	14	11	19	14	14	16	14	15
5.	Тактическая подготовка	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4
6.	Теоретическая подготовка	32	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2		4
7.	Психологическая подготовка	15	1	2	2	2		2		2	2	2		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	1			1		1		1	2			
9.	Инструкторская практика	14		1	1	1	2	2	2	2	2	1		
10.	Судейская практика	14	1	1	1	2		2		2	2	1		2
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия	4	1				1				1			1
12.	Восстановительные мероприятия	24			2	2	4	2		2	2	2	4	4

Общее количество часов в год	936	78	79	78	79	78	72	79	78	79	78	79	79
------------------------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----