



Отдел по образованию, молодежной политике и спорту администрации
Павловского муниципального района **Муниципальное казенное
образовательное учреждение дополнительного образования
«ПАВЛОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Павловского муниципального района Воронежской области

396420 г.Павловск, Проспект Революции д. 102 «А», тел./факс (47362) 2-68-80, e-mail: sportschoolpavlovsk@yandex.ru
ИНН 3620007298; ОГРН 1023601078412; ОКПО 44748353.

СОГЛАСОВАНО:
Председатель профкома

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ ДО «Павловская СШ»

Е.И.Собачкина
« » 2023г.

В.А.Рясин
« » 2023г.
МП

ПРИНЯТО:
решением педагогического совета №1
от " " 2023г.
Председатель ПС

В.И.Липлявкина

**ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ
УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**
МКОУ ДО «Павловская СШ»
на 2023 -2024 учебный год

Разработал:
заместитель директора по УВР
В.И.Липлявкина

Образовательная деятельность в МКОУ ДО «Павловская СШ» осуществляется в отделениях по 16 видам спорта. Организация образовательного процесса регламентируется учебными программами, годовым календарным графиком, учебным планом учреждения, учебными планами педагогов, расписанием учебных занятий.

Учебный план каждого этапа обучения определяет:

- объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка)
- содержание форм промежуточной аттестации.

Учебный план включает в себя обучение по двум видам дополнительных образовательных программ: общеразвивающие программы, рассчитанные на 1 год обучения, где спортивно-оздоровительный этап рассчитан на весь период обучения и программы спортивной подготовки по видам спорта. Образовательная программа разрабатывается на весь срок обучения. Срок обучения по образовательной программе спортивной подготовки по видам спорта составляет 5-8 лет согласно ФССП.

Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам во время летнего отдыха. С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

При составлении учебного плана соблюдается преемственность между этапами обучения и тренировочными группами. Уровень учебной недельной нагрузки на учащегося не превышает предельно допустимого.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с ФССП.

Учебный год начинается 1 сентября. Окончание учебного года 31 августа. МКОУ ДО «Павловская СШ» осуществляет работу в течение всего календарного года в соответствии с этапами спортивной подготовки. В школе установлена 6-дневная рабочая неделя. Тренировочные занятия проводятся в две смены с учетом режима работы и расписания общеобразовательных школ, с учетом возраста занимающихся: с 8.00 до 12.00 – 1 смена; с 13.00 до 21.30 – 2 смена. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. Продолжительность занятий в спортивно-оздоровительных группах (ОРП) исчисляются в академических часах по 45 минут. В группах, занимающихся по образовательным программам спортивной подготовки, продолжительность занятий исчисляется в астрономических часах по 60 минут

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, в форме учебно-тренировочных занятий, спортивно-массовых, воспитательных мероприятий, выезды в спортивно-оздоровительные лагеря, профильные лагеря с дневным пребыванием на базе МКОУ ДО «Павловская СШ», самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Допустимо объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

(На основании приказа Министерства спорта РФ №634 от 03.08.2022г.)

Расписание занятий утверждается приказом директора школы.

Легкая атлетика	3/6	-	6	2/6	-	2/10	12	2/14	16	18	-	130
Баскетбол	4/6	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30
Спортивный туризм	-	-	6	-	-	-	12	-	-	-	-	18
Пулевая стрельба	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
Русская лапта	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
Каратэ	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
Бадминтон	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
ИТОГО :	282		30	40	8	42	46	52	48	36	16	644

Количество учащихся на обучение по дополнительным общеразвивающим и программам спортивной подготовки по видам спорта на 2023 -2024 учебный год (в соответствии с ФССП по видам спорта.)

Наименование отделения	Спортивно-оздоровительный	Этап обучения										Всего учащихся
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап					ССМ	
		ОРП	СО	НП1	НП2	НП3	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	
Спортивное ориентирование	45	15	-	12	-	-	-	-	6	-	-	78
Конный спорт	15	-	-	-	-	6	-	-	-	-	2	23
Полиатлон	120	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	120
Футбол	135	15	-	14	-	-	12	-	-	-	-	135
Настольный теннис	30	15	10	10	-	-	-	-	-	-	-	65
Волейбол	90	15	14	14	14	12	12	24	-	-	-	195
Самбо	60	15	12	12	-	-	-	-	-	-	-	99
Дзюдо	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15
Гандбол	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30
Легкая атлетика	45	-	10	20	-	16	8	16	8	8	-	131
Баскетбол	60	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	75
Спортивный туризм	-	-	12	-	-	-	10	-	-	-	-	22
Пулевая стрельба	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15
Русская лапта	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15
Каратэ	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15
Бадминтон	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15
ИТОГО:	705	90	58	82	14	34	42	40	14	8	2	1089

Наполняемость учебных групп, количество учащихся в группах по этапам и годам обучения определяется в соответствии с ФССП по видам спорта, возможностями материально-технической базы учреждения (бассейн и др.).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать :

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов (90 минут);
- на этапе начальной подготовки – 2 часов (120 минут);
- на учебно-тренировочном этапе – 3 часов (180 минут).

Дополнительные общеразвивающие программы, реализуемые в 2023-2024 уч.году.

№ п/п	Наименование учебной программы,	Срок реализации, год	Кол-во часов в в	Кол-во учебных недель	Кол - во часов	ФИО тренера-преподавателя
1.	Дополнительная общеразвивающая программа по самбо (для уч-ся 7-17 лет)	1	6	52	312	Коженев Д.А. Хаустов В.В. Вардумян А.В.
2.	Дополнительная общеразвивающая программа по дзюдо (для уч-ся 7-17 лет)	1	6	52	312	Вардумян А.В.
3.	Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике (для уч-ся 7- 17лет)	1	6	52	312	Кошелева М.А. Максимов В.Н. Горбачев А.А.
4.	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу (для уч-ся 7-17 лет)	1	6	52	312	Иванова М.А.
5.	Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу (для уч-ся 7- 17 лет)	1	6	52	312	Колодяжная Л.И. Колодяжный В.В. Пятаков В.Д.
6.	Дополнительная общеразвивающая программа по полиатлону (для уч-ся 7-17 лет)	1	6	52	312	Коваль С.В. Сапрыкин А.В. Максимов В.Н.
7.	Дополнительная общеразвивающая программа по полиатлону (для уч-ся 18 лет и старше)	1	6	52	312	Коваль С.В. Сапрыкин А.В.
8.	Дополнительная общеразвивающая программа по полиатлону (для уч-ся до 18 лет)	1	6	40	240	Бондаренко А.И.
9.	Дополнительная общеразвивающая программа по	1	6	52	312	Солодухин С.Н. Жукова И.Ю.

	спортивному ориентированию (для уч-ся 7-17 лет)					
10.	Дополнительная общеразвивающая программа по футболу (для уч-ся 7-17 лет)	1	6	52	312	Анпилогов Ю.В. Рясин В.А.
11.	Дополнительная общеразвивающая программа по футболу (для уч-ся 7-17 лет)	1	6	40	240	Джураев В.Н. Бородавкин В.М.
12.	Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу (для 18 лет и старше)	1	6	52	312	Колодяжный В.В.
13.	Дополнительная общеразвивающая программа по пулевой стрельбе (для уч-ся до 18 лет)	1	6	40	240	Василенко А.Н.
14.	Дополнительная общеразвивающая программа по бадминтону (для уч-ся до 18 лет)	1	6	40	240	Апасов А.А.
15.	Дополнительная общеразвивающая программа по русской лапте (для уч-ся до 18 лет)	1	6	40	240	Хуснутдинов Д.Р.
16.	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу (для уч-ся до 18 лет)	1	6	40	240	Титков В.Г.
17.	Дополнительная общеразвивающая программа по каратэ (для уч-ся до 18 лет)	1	6	40	240	Максименко Н.И.
18.	Дополнительная общеразвивающая программа по полиатлону (для уч-ся старше 18 лет)	1	6	52	312	Коваль С.В. Сапрыкин А.В.
19.	Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу (для уч-ся старше 18 лет)	1	6	52	312	Колодяжный В.В. Пятаков В.Д.

Учебно-тематический план для спортивно-оздоровительных групп по общеразвивающим программам обучения, рассчитанный на 52 учебные недели.

№ п/п	Разделы учебного плана	Часы в год
1	Теория	11
2	Общая физическая подготовка	122
3	Специальная физическая подготовка	92
4	Техническая подготовка	16
5	Тактическая подготовка	29
6	Соревнования	4
7	Контрольные нормативы	2
8	Самостоятельная работа по индивидуальным планам	36
ВСЕГО		312

Учебно-тематический план для спортивно-оздоровительных групп по общеразвивающим программам обучения, рассчитанный на 52 учебных недели.

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
2	ОФП	12	12	12	11	11	11	11	11	11	6	-	-	108
3	СФП	8	10	10	10	10	10	10	10	10	6	-	-	94
4	Техническая	-	-	-	-	1	3	3	3	4	-	-	-	14
5	Тактическая	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	27
6	Интегральная. Контрольные игры	-	-	-	2	3	2	3	4	3	3	-	-	20
7	Соревнования	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	2
8	Приемные переводные и контрольные испытания	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
9	Работа по индивидуальным планам											20	16	36
	Итого	25	26	26	28	29	30	31	32	34	15	20	16	312

Учебно-тематический план для спортивно-оздоровительных групп по общеразвивающим программам обучения, рассчитанный на 40 учебных недель.

№ п/п	Разделы учебного плана	Часы в год
1	Теория	12
2	Общая физическая подготовка	106
3	Специальная физическая подготовка	82
4	Техническая подготовка	16
5	Тактическая подготовка	18
6	Соревнования	4
7	Контрольные нормативы	2
ВСЕГО		240

Годовой учебно-тематический план-график для дополнительных общеразвивающих программ, рассчитанный на 40 учебных недель.

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Теоретические занятия	2	1	1	2	1	1	2	1	1	12
2	ОФП	12	12	12	12	12	12	12	12	10	106
3	СФП	8	10	10	8	10	10	8	10	8	82
4	Техническая	-	-	-	2	1	3	3	3	4	16
5	Тактическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
6	Соревнования	-	-	1	1	1	-	1	-	1	4
7	Контрольные нормативы	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2
	Итого	25	25	26	25	28	28	28	28	27	240

**Программы спортивной подготовки по видам спорта,
реализуемые в 2023-2024 уч.году.**

№ п/п	Наименование учебной программы	Срок реализации программы, лет	Кол-во часов в неделю по этапам обучения		Количество учебных недель в год	Количество часов в учебный год	ФИО тренера-преподавателя
			Этап обучения (если несколько групп на одном этапе, то указать количество)	Количество часов			
1	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	8	НП 3г.о.	8	52	416	Москаленко Н.С.
			УТ 2г.о.	12	52	624	
2	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	8	НП 2г.о.	6	52	312	Пятаков В.Д.
			УТ 3г.о.	12	52	624	
3	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»	8	НП 1г.о.	6	52	312	Колодяжная Л.И..
			УТ 2г.о.	12	52	624	
			УТ 3г.о.	12	52	624	
4	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	7	НП 1г.о.	6	52	312	Хаустов В.В.
			НП 2г.о.	8	52	416	
5	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис»	7	НП 1г.о.	6	52	312	Кициев А.П.
			НП 2 г.о.	8	52	416	
6	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	8	НП 1г.о.	6	52	312	Апилогов Ю.В.
			УТ 3г.о.	10	52	520	
7	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование»	8	НП 2г.о.	6	52	312	Солодухин С.Н.
			УТ 4г.о.	16	52	832	
8	Дополнительная						

	образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конный спорт»	9	УТ 1г.о. ССМ	12	52	624	Жукова Е.Т.
--	---	---	-----------------	----	----	-----	-------------

9	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»	8	НП 1г.о.	8	52	416	Половьянов Д.Г.
			УТ 2г.о.	12	52	624	

10	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»	8	НП 2г.о.	6	52	312	Костин М.А.
			УТ 1г.о.	10	52	520	
			УТ 3г.о.	12	52	624	

11	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»	8	НП 1г.о.	6	52	312	Жаречкина В.В.
			УТ 2г.о.	12	52	624	
			УТ 5г.о.	18	52	936	

12	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»	8	УТ 3г.о.	14	52	728	Горбачев А.В.
			УТ 4г.о.	16	52	832	

13	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»	8	НП 2г.о.	6	52	312	Максимов В.Н.
----	---	---	----------	---	----	-----	---------------

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортив ного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12-14	14-16-18	20-24	24-32
1.		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.		Наполняемость групп (чел)					
2.	Общая физическая подготовка	67-86	87-127	106-125-140	140-165-175	115-145	186-243
2.	Специальная физическая подготовка	35-52	52-65	78-117-151	151-160-176	225-265	290-312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	3-4	57-62-62	62-58-96	111-140	152-223
4.	Техническая подготовка	83-100	100-123	134-145-160	160-181-206	191-234	185-284
5.	Тактическая подготовка	27-41	30-52	64-70-105	105-125-131	228-265	222-304
6.	Теоретическая подготовка	11-15	15-17	17-23-25	25-28-29	38-45	54-78
7.	Психологическая подготовка	4-8	9-12	17-23-25	25-35-36	38-44	44-67
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1-6	8-10-10	10-11-12	14-18	18-24
9.	Инструкторская практика	2-4	2-4	5-7-6	6-4-8	12-14	12-24
10.	Судейская практика	0	0-2	5-7-8	9	0	0
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4-6-6	7-8	8-10	10-16
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	25-29-30	49-50	50-57	64-74

Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624-728	728-832-936	1040-1248	1248-1664
------------------------------	---------	---------	-------------	-------------	-----------	-----------

Минимальный возраст учащихся для зачисления в группы по этапам и годам обучения по программам спортивной подготовки по видам спорта (в соответствии с ФССП)

Отделения	Этапы программы спортивной подготовки по видам спорта									
	начальной подготовки						4 год обучения	5 год обучения	ССМ 1год обучения	ССМ 2 год обучения
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения				
волейбол	8	9	10	11	12	13	14	15	-	-
легкая атлетика	9	10	11	12	13	14	15	16	-	-
настольный теннис	7	8	-	9	10	11	12	13	-	-
баскетбол	8	9	10	11	12	13	14	15	-	-
спортивное ориентирование	8	9	10	11	12	13	14	15	-	-
футбол	7	8	9	10	11	12	13	14	-	-
самбо	10	11	12	13	14	15	16	-	-	-
спортивный туризм	10	11	12	13	14	15	16	17	-	-
конный спорт	9	10	-	11	12	13	-	-	14	15

* При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов и разницу в возрасте свыше трех возрастов.
(На основании приказа Министерства спорта РФ №634 от 03.08.2022г.)

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп этапа начальной подготовки II- III года обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	127	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	11
Специальная физическая подготовка (час)	65	5	5	5	6	5	5	6	6	6	5	5	6
Участие в спортивных соревнованиях (час)	4	-	-	-	1	-	1	-	1	1	-	-	-
Техническая подготовка	123	10	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	81	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	6	6
Инструкторская и судейская практика (час)	6	-	-	1	-	1	-	1	-	-	1	2	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	10	1	1	1			2		1	1		1	2
Всего часов в год и по месяцам (час)	416	34	35	36	35	33	36	34	35	35	33	34	36

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп учебно-тренировочного I-II года обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	106	9	9	9	9	9	9	9	9	8	9	9	8
Специальная физическая подготовка (час)	78	7	6	6	7	6	6	7	7	7	6	6	7
Участие в спортивных соревнованиях (час)	57	5	5	5	5	5	5	6	5	6	5	5	-
Техническая -подготовка	134	11	12	12	11	11	11	10	11	11	11	11	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	98	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
Инструкторская и судейская практика (час)	10	1	-	1	-	1	1	1	1	1	1	2	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
Всего часов в год и по месяцам (час)	520	44	44	44	43	43	43	44	44	44	43	44	40

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп учебно-тренировочного III-IV года обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	140	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11
Специальная физическая подготовка (час)	151	12	13	13	13	12	13	13	13	13	12	11	13
Участие в спортивных соревнованиях (час)	62	5	5	5	6	5	6	6	6	6	6	5	1
Техническая подготовка	160	13	13	13	13	13	14	14	14	13	13	13	14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	155	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12
Инструкторская и судейская практика (час)	14	-	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	46	5	4	4	2	5	3	4	3	3	4	4	5
Всего часов в год и по месяцам (час)	728	60	61	61	60	61	63	63	62	60	60	59	58

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп учебно-тренировочного IV года обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, ССМ – конный спорт.

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	165	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13	14
Специальная физическая подготовка (час)	160	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14
Участие в спортивных соревнованиях (час)	58	4	5	5	5	5	5	6	6	6	5	5	1
Техническая подготовка	181	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	188	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15
Инструкторская и судейская практика (час)	13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	67	6	5	5	5	6	5	5	5	6	6	6	7
Всего часов в год и по месяцам (час)	832	69	69	69	69	70	69	70	70	70	69	70	68

План-график распределения программного материала в годичном цикле для групп учебно-тренировочного V года обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка (час)	175	15	15	15	15	15	15	15	14	14	14	14	14
Специальная физическая подготовка (час)	176	14	14	14	14	15	15	15	15	15	15	15	15
Участие в спортивных соревнованиях (час)	96	8	8	8	8	8	8	9	9	9	8	8	5
Техническая подготовка	206	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	19
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	196	16	17	16	17	16	17	16	17	16	16	16	16
Инструкторская и судейская практика (час)	17	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	70	6	5	6	5	6	5	6	6	6	6	6	7
Всего часов в год и по месяцам (час)	936	69	69	69	69	70	69	70	70	70	69	70	68

