



**Учебный план-график распределения часов группы начальной подготовки свыше года  
недельная нагрузка 9 часов**

Месяц Наименование	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретические занятия	6	0,5	0,5	1	-	1	1	1	1	-	-	-	
Общая физическая подготовка	249	20	20	20	20	20	15	21	21	20	24	24	24
Специальная физическая подготовка	90	7	7	7	6	7	5	8	8	8	9	9	9
Технико-тактическая подготовка	113	10	10	10	10	9	7	10	10	10	9	9	9
Восстановительные мероприятия		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	4	2									2		
Зачетные и переводные требования	6	3									3		
Участие в соревнованиях													
согласно календарному плану													
Итого:	468	42,5	37,5	38	36	37	28	40	40	38	47	42	42
Всего часов:	468												

**Учебный план-график распределения часов на тренировочном этапе до двух лет  
недельная нагрузка 12 часов**

Месяц Наименование	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретические занятия	22	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	256	26	24	20	20	18	18	18	22	20	22	24	24
Специальная физическая подготовка	142	10	12	14	14	14	10	12	12	12	12	10	10
Технико-тактическая подготовка	170	16	16	16	16	16	14	16	16	12	10	10	12
Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	4	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-
Медицинский контроль	4	2											
Зачетные и переводные требования	14	4		4							2		
Участие в соревнованиях										6			
<b>Итого:</b>	<b>624</b>	<b>61</b>	<b>55</b>	<b>57</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>49</b>	<b>47</b>	<b>49</b>
<b>Всего часов:</b>		согласно календарному плану											
		624											

**Учебный план-график распределения часов на тренировочном этапе свыше двух лет  
недельная нагрузка 18 часов**

Наименование	Месяц	Количество час.	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретические занятия		24	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1
Общая физическая подготовка		263	24	20	18	16	16	17	17	19	22	36	30	28
Специальная физическая подготовка		265	24	26	29	30	28	26	24	14	14	14	18	18
Технико-тактическая подготовка		348	32	34	34	32	30	28	32	32	28	20	22	26
Восстановительные мероприятия		10	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика		6	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	4
Медицинский контроль		4	2									2		
Зачетные и переводные требования		16	2		2					4	2	2	2	2
согласно календарному плану														
Итого:		936	88	83	86	81	79	74	76	73	68	76	72	80
Всего часов:		936												