

	подготовка													
6.	Аттестация	3									3		6	
7.	Соревновательная деятельность									2			2	
8.	Инструкторская практика		1					1	1				3	
9	Судейская практика				1					1	1		3	
10	Восстановительные мероприятия						3	3					6	
11	Медицинское обследование		2							2			4	
12.	Самоподготовка	5	2	2	2	3	1	1	4	-	3	2	5	30
	Всего часов	29	25	21	22	26	27	26	27	24	27	29	29	312

**План-график распределения тренировочных часов
на учебно-тренировочном этапе в группе 1-го года обучения (ТЭ-1)**

Таблица № 19

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Физическая подготовка:	26	26	27	27	27	28	27	27	26	28	27	28	324
	ОФП	11	11	12	12	12	12	12	12	11	12	11	12	140
	СФП	15	15	15	15	15	16	15	15	15	16	16	16	184
2	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	3	3	4	4	5	5	5	49
3.	Тактическая подготовка										1	1	2	4
4.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	11
5.	Теоретическая подготовка			1	1	1	1			1	1	1	1	8
6.	Аттестация			4			4					4	4	16
7.	Соревновательная деятельность		4			4						4		12
8.	Инструкторская практика	2			2			2		2			2	10
9	Судейская практика	2		2		2			2		2			10
10	Восстановительные мероприятия	2			3	2	3	3	3	1	1	1	1	20
11	Медицинское обследование		3							3				6

12.	Самоподготовка	6	5	4	5	5	4	5	5	2	3	3	3	50
	Всего часов	43	43	43	43	46	44	40	42	40	42	47	47	520

**План-график распределения тренировочных часов
на учебно-тренировочном этапе в группе 2-го года обучения (ТЭ-2)**

Таблица № 20

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Физическая подготовка:	29	29	29	30	30	30	30	30	30	31	31	31	360
	ОФП	13	13	13	13	13	14	13	13	13	14	14	14	160
	СФП	16	16	16	17	17	16	17	17	17	17	17	17	200
2.	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	70
3.	Тактическая подготовка	1	1		2						1	1	2	8
4.	Психологическая подготовка	2	2	1	1	1	1		1	1	1	1	1	13
5.	Теоретическая подготовка		1	1	1	1	1			1	1	1	1	9
6.	Аттестация			4			4			2		4	4	18
7.	Соревновательная деятельность		4	4		4					2	4		18
8.	Инструкторская практика	2			2			2		2	1		2	11
9	Судейская практика	2	1		2	2			2		2			11
10	Восстановительные мероприятия	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	30
11	Медицинское обследование		3							3				6
12.	Самоподготовка	6	5	5	5	5	6	7	7	6	6	6	6	70
	Всего часов	50	55	53	52	51	50	47	49	53	53	56	55	624

**План-график распределения учебно-тренировочных часов
на учебно-тренировочном этапе в группах 3-го года обучения (ТЭ-3)**

Таблица № 21

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Физическая подготовка:	35	35	35	35	35	35	36	36	35	35	35	35	422
	ОФП	13	13	13	13	12	12	13	13	12	12	12	12	150
	СФП	22	22	22	22	23	23	23	23	23	23	23	23	272
2.	Техническая подготовка	7	8	8	8	7	7	7	7	7	8	8	8	90
3.	Тактическая подготовка	2				2	2				2			8
	Психологическая подготовка		2	2	2			2				2	2	12
5.	Теоретическая подготовка	2				2	2			2	2		2	12
6.	Аттестация				5		5			4		5	5	24
7.	Соревновательная деятельность		3	4	4	3			3	5	8			30
8.	Инструкторская практика							7		5				12
9	Судейская практика	4		4		4								12
10	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	30
11	Медицинское обследование		3									3		6
	Самоподготовка	6	6	6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	70
	Всего часов	58	59	61	61	61	61	62	56	66	62	61	60	728

**План-график распределения тренировочных часов
на учебно-тренировочном этапе в группах 4-го года обучения (ТЭ-4,5)**

Таблица № 22

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Физическая подготовка:	39	39	39	39	39	39	38	39	39	39	38	38	465
	ОФП	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	170
	СФП	24	24	25	25	25	25	24	25	25	25	24	24	295
2.	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
3.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
4.	Психологическая подготовка	2		2	2	2				2	2	2	2	16
5.	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
6.	Аттестация		4				4	6	1			7	8	30
7.	Соревновательная деятельность	6		6	7					4	6		1	30
8.	Инструкторская практика		3	3		3	3					3		15
9	Судейская практика			3		3			3	3			3	15
10	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	5	5	2	2	2	2	30
11	Медицинское обследование		3									3		6
12.	Самоподготовка	8	4	4	8	8	8	8	8	8	8	4	4	80
	Всего часов	70	68	72	70	69	68	68	67	70	69	71	70	832

**План-график распределения учебно-тренировочных часов
в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ-1)**

Таблица № 23

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Физическая подготовка:	43	43	42	42	42	45	45	45	42	42	42	42	515
	ОФП	17	17	16	16	16	18	18	18	16	16	16	16	200
	СФП	26	26	26	26	26	27	27	27	26	26	26	26	315
2.	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	12	13	12	12	12	12	12	150
3.	Тактическая подготовка			2	2					2	2	2		10
4.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	2	20
5.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	15
6.	Аттестация				5	5	5					5	10	30
7.	Соревновательная деятельность	5		5		5	5		5	5	5		5	40
8.	Инструкторская практика				3	3		3	3	3				15
9.	Судейская практика		3							3	3	3	3	15
10.	Восстановительные мероприятия			5	5		5	5	5			5		30
11.	Медицинское обследование		3									3		6
12.	Самоподготовка	12	14	9	2	9	7	5	6	6	6	9	5	90
Всего часов		76	79	79	75	79	82	74	79	75	74	84	80	936

**План-график распределения учебно-тренировочных часов
в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ-2,3,4)**

Таблица № 24

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Физическая подготовка:	49	50	50	50	50	50	50	50	50	51	51	50	601
	ОФП	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	227
	СФП	31	31	31	31	31	31	31	31	31	32	32	31	374
2.	Техническая подготовка	16	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17	16	200
3.	Тактическая подготовка	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	30
4.	Психологическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	17
5.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	23
6.	Аттестация	5				5	5					5	10	30
7.	Соревновательная деятельность	6	6	6	6					6	5			35
8.	Инструкторская практика					5		5						10
9	Судейская практика			6							4			10
10	Восстановительные мероприятия	4	2	2	7	4	8	11	13	11	7	5	6	80
11	Медицинское обследование		4									4		8
12.	Самоподготовка	8	10	8	8	8	10	10	8	8	6	8	8	100
Всего часов		94	94	93	94	95	95	97	94	97	97	97	97	1144

**План-график распределения учебно-тренировочных часов
в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

Таблица № 25

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Физическая подготовка:	53	53	53	54	54	55	56	55	54	54	54	54	649
	ОФП	20	20	20	21	21	21	22	21	21	21	21	21	250
	СФП	33	33	33	33	33	34	34	34	33	33	33	33	399
2.	Техническая подготовка	16	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17	16	200
3.	Тактическая подготовка	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	30
4.	Психологическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	17
5.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	23
6.	Аттестация	5				5	5					5	10	30
7.	Соревновательная деятельность	6	6	6	6					6	5			35
8.	Инструкторская практика			7		7				7		7		28
9.	Судейская практика		7	7				7			7			28
10.	Восстановительные мероприятия	4	2	2	7	4	8	11	13	11	7	5	6	80
11.	Медицинское обследование		4									4		8
12.	Самоподготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
	Всего часов	100	104	106	100	103	100	105	101	110	107	109	103	1248