

7. Медико-биологические мероприятия	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	3
8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	-	1	-	-	1	-	1	-	1	-	-	-	4
9. Восстановительные мероприятия	-	-	1	-	-	-	-	-	1	1	-	-	3
10. Самоподготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО:	26	26	26	26	26	24	26	28	26	26	26	26	312

Начальная подготовка 3-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1. Общая физическая подготовка	18	19	19	19	18	15	19	19	19	19	19	19	222
2. Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	90
3. Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	1	-	1	-	2	-	-	-	-	4
4. Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	42
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	1	4
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7. Восстановительные мероприятия	-	-	-	1	-	1	-	-	1	1	-	-	4
8. Медико-биологические мероприятия	-	1	-	-	1	-	1	-	-	1	-	-	4
9. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	1	-	-	-	-	1	-	-	1	-	1	-	4
10. Самоподготовка	2	2	2	3	3	2	4	7	2	3	6	6	42
ВСЕГО:	34	34	34	36	34	32	34	38	34	34	36	36	416

Учебно-тренировочный 1-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1. Общая физическая подготовка	17	17	17	17	17	15	17	17	16	16	16	18	200
2. Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
3. Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	2	-	2	2	2	-	-	2	-	10
4. Техническая	7	7	7	7	6	7	7	6	6	7	7	6	80

подготовка													
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	1	1	1	1	-	1	-	1	-	-	6
7. Медико-биологические мероприятия.	-	2	-	-	2	-	-	2	2	-	-	2	10
8. Восстановительные мероприятия	2	2	-	-	2	-	2	-	2	-	-	-	10
9. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	-	-	-	2	-	-	-	2	2	2	2	-	10
10. Самоподготовка	6	4	5	3	2	3	4	4	4	4	6	7	52
ВСЕГО:	44	44	42	44	42	40	44	46	44	42	44	44	520

Учебно-тренировочный 2-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1. Общая физическая подготовка	20	24	21	21	21	17	21	21	21	21	21	21	250
2. Специальная физическая подготовка	16	12	17	14	11	14	15	15	15	15	15	15	174
3. Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	2	2	2	2	-	-	-	2	2	12
4. Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	62
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	18
6. Инструкторская и судейская практика.	-	-	-	1	1	1	1	4	2	-	1	1	12
7. Медико-биологические мероприятия.	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8. Восстановительные мероприятия.	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	-	-	12
9. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	1	1	2	2	2	1	1	-	-	2	-	-	12
10. Самоподготовка	7	6	5	4	4	4	3	5	5	5	7	7	62
ВСЕГО:	52	52	52	52	50	48	52	54	52	52	54	54	624

Учебно-тренировочный 3-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1. Общая физическая подготовка	21	24	21	18	22	20	22	22	22	22	24	22	260
2. Специальная физическая подготовка	20	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20	230
3. Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	80
4. Техническая подготовка	7	7	7	8	7	8	8	7	7	8	8	8	90
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6. Инструкторская и судейская практика.	2	-	2	2	2	-	2	2	2	2	-	-	16
7. Медико-биологические мероприятия.	2	-	2	-	2	2	2	2	2	-	-	2	16
8. Восстановительные мероприятия.	-	-	-	4	-	2	-	4	-	1	2	3	16
9. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	2	2	-	4	-	-	2	-	4	2	-	-	16
10. Самоподготовка	7	9	8	6	5	4	6	9	6	8	9	7	84
ВСЕГО:	70	70	68	70	66	64	70	74	70	70	70	70	832

Учебно-тренировочный 4-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1. Общая физическая подготовка	21	24	21	18	22	20	22	22	22	22	24	22	260
2. Специальная физическая подготовка	20	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20	230
3. Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	80
4. Техническая подготовка	7	7	7	8	7	8	8	7	7	8	8	8	90
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6. Инструкторская и судейская практика.	2	-	2	2	2	-	2	2	2	2	-	-	16
7. Медико-биологические мероприятия.	2	-	2	-	2	2	2	2	2	-	-	2	16
8. Восстановительные мероприятия.	-	-	-	4	-	2	-	4	-	1	2	3	16
9. Контрольные	2	2	-	4	-	-	2	-	4	2	-	-	16

мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)													
10. Самоподготовка	7	9	8	6	5	4	6	9	6	8	9	7	84
ВСЕГО:	70	70	68	70	66	64	70	74	70	70	70	70	832

Учебно-тренировочный 5-го года обучения

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1. Общая физическая подготовка	25	25	25	25	25	21	25	25	25	29	25	25	300
2. Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	21	21	21	21	22	260
3. Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	6	90
4. Техническая подготовка	7	7	7	8	7	8	8	7	7	8	8	8	90
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	30
6. Инструкторская и судейская практика.	2	-	2	2	2	-	2	2	2	2	2	-	18
7. Медико-биологические мероприятия.	2	-	2	-	2	2	2	2	2	-	2	2	18
8. Восстановительные мероприятия.	1	1	-	4	-	2	-	4	-	1	2	3	18
9. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация)	2	2	-	4	-	-	2	-	4	2	-	2	18
10. Самоподготовка	8	12	7	2	5	8	5	10	8	8	11	10	94
ВСЕГО:	80	80	76	78	74	74	76	80	78	80	80	80	936