

### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (%)

№ п/п	Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)														
		До трех лет						Свыше трех лет								
		1 год			2 год			3 год			4 год			5 год		
		ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час
1	Общая физическая подготовка (%)	14-16	14-15	90-76	14-16	14	88	12-14	14-12	118-76	12-14	12-13	116-94	12-14	12	114-96
2	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	17-16	104-85	16-18	16	100	16-18	17	138-104	16-18	16-17	15-122	16-18	17-16	154-128
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	5-10	9-8	54-40	5-10	9	56	7-12	8	66-52	7-12	9	86-62	7-12	10-8	94-62
4	Техническая подготовка (%)	24-26	24-25	150-130	24-26	24	152	20-22	25-21	204-130	20-22	20-21	190-154	20-22	20-21	188-160
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	16-18	17	104-88	16-18	16	100	20-24	17-21	138-130	20-24	21-20	192-148	20-24	20-21	190-162
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	1	8-7	1-3	2	10	1-4	1	12-8	1-4	2-1	16-10	1-4	2	18
7	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2	14-10	2-4	3	16	2-4	2	20-14	2-4	3	26-20	2-4	3	26-20
8	Интегральная подготовка (%)	16-18	16	100-84	16-18	16	102	16-20	16-18	136-110	16-20	17-16	158-118	16-20	16-17	152-134
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b>	<b>416-728</b>		<b>624-520</b>	<b>416-728</b>		<b>624</b>	<b>624-936</b>		<b>832-624</b>	<b>624-936</b>		<b>936-728</b>	<b>624-936</b>		<b>936-780</b>
	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>8-14</b>		<b>12-10</b>	<b>8-14</b>		<b>12</b>	<b>12-18</b>		<b>16-12</b>	<b>12-18</b>		<b>18-14</b>	<b>12-18</b>		<b>18-15</b>

### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (%)

№ п/п	Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА		
		ФССП %	факт. %	час
1	Общая физическая подготовка (%)	10-12	11-10	124
2	Специальная физическая подготовка (%)	18-20	20-18	224
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	7-14	7-8	80-100
4	Техническая подготовка (%)	12-14	12	140-150
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	20-24	20-16	230-250
6	Инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2	25
7	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-6	4-6	51-75
8	Интегральная подготовка (%)	18-24	24	270-300
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>832-1248</b>		1144-1248
	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>16-24</b>		22-24

**Годовой учебно-тренировочный план  
по видам спортивной подготовки на этапах и периодах спортивной подготовки (час)**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								Этап совершенствова ния спортивного мастерства (ССМ)	
		Этап начальной подготовки (НП)			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) (УТГ)						
		1 год	2 год	3 год	1год	2 год	3 год	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	9	9	10-12	12	13-16	14-18	15-18		22-24
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3		4
		Наполняемость групп (чел)									
		15	15	15	10-12	12	8-12	8-12	10-12		7-10
1	Общая физическая подготовка	62	92	86	76-90	88	76-118	94-116	90-114	124	
2	Специальная физическая подготовка	40	74	76	85-104	100	104-138	122-152	118-154	224	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	40-54	56	52-66	62-86	56-94	80-100	
4	Техническая подготовка	98	146	140	130-150	152	130-204	154-190	148-188	140-150	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	68	86	88	88-104	100	130-138	148-192	152-190	230-250	
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	7-8	10	8-12	10-16	16-18	25	
7	Медицинские, медикобиологические мероприятия , восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	14	18	10-14	16	14-20	20-26	20-26	51-75	
8	Интегральная подготовка	32	56	60	84-100	10-2	110-136	118-158	128-152	270-300	
<b>Общее количество часов в год</b>		312	468	468	520-624	624	624-832	728-936	728-936	1144-1248	

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
1 года подготовки (10 часов в неделю)**

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	ОФП	76	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	7
2	СФП	85	7	7	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7
	Участие в спортивных соревнованиях	40	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4
3	Техника	130	10	11	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11
4	а) нападение	70	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	б) защита	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	88	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	8	7
8	Инструкторская и судейская практика	7	1		2		1	1	2					
9	Медицинские, медико-биол., восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	1	1		3		1		1	2	1		
10	Интегральная подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>43</b>							

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
1 года подготовки (12 часов в неделю)**

	<b>Содержание</b>	<b>Год</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>
1	Общая физическая подготовка	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
2	Специальная физическая подготовка	<b>104</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	<b>54</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
4	Техническая подготовка	<b>150</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	а) нападение	<b>78</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	б) защита	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>104</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
6	Инструкторская и судейская практика	<b>8</b>			<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>			<b>2</b>		
7	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		<b>1</b>	<b>1</b>
8	Интегральная подготовка	<b>100</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>624</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
2 года подготовки (12 часов в неделю)**

	<b>Содержание</b>	<b>Год</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>
1	Общая физическая подготовка	<b>88</b>	7	7	8	8	7	7	7	7	7	8	8	7
2	Специальная физическая подготовка	<b>100</b>	8	8	8	8	8	8	8	9	8	9	9	9
3	Участие в спортивных соревнованиях	<b>56</b>	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5
	Техническая подготовка	<b>152</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
	а) нападение	<b>80</b>	6	7	6	6	7	7	7	7	6	7	7	7
4	б) защита	<b>72</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>100</b>	9	9	9	8	8	9	8	8	8	8	8	8
6	Инструкторская и судейская практика	<b>10</b>		2		2	2		2		2			
7	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>16</b>	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1
8	Интегральная подготовка	<b>102</b>	8	8	9	8	8	9	8	9	8	9	9	9
	<b>ИТОГО:</b>	<b>624</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
3 года подготовки (12 часов в неделю)**

	<b>Содержание</b>	<b>Год</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>
<b>1</b>	<b>ОФП</b>	<b>76</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>СФП</b>	<b>104</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>52</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Техника</b>	<b>130</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
	<b>а) нападение</b>	<b>70</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
	<b>б) защита</b>	<b>60</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	<b>130</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>5</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>				
<b>6</b>	<b>Медицинские, медико-биол., восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>7</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>110</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>624</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
3 года подготовки (13 часов в неделю)**

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>1</b>	<b>ОФП</b>	<b>86</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>СФП</b>	<b>110</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>									
<b>3</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>60</b>	<b>5</b>											
<b>4</b>	<b>Техника</b>	<b>140</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	<b>а) нападение</b>	<b>72</b>	<b>6</b>											
	<b>б) защита</b>	<b>68</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	<b>138</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>
<b>5</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>									
<b>6</b>	<b>Медицинские, медико-биол., восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>		
<b>7</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>112</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>676</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>57</b>							

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
3 года подготовки (14 часов в неделю)**

	<b>Содержание</b>	<b>Год</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>
<b>1</b>	<b>ОФП</b>	<b>96</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>СФП</b>	<b>124</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>3</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>58</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	<b>Техника</b>	<b>150</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
	<b>а) нападение</b>	<b>78</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
	<b>б) защита</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>5</b>	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	<b>154</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
<b>6</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>7</b>	<b>Медицинские, медико-биол., восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>8</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>118</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>728</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
3 года подготовки (15 часов в неделю)**

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>1</b>	<b>ОФП</b>	<b>114</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>СФП</b>	<b>132</b>	<b>11</b>											
<b>3</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>60</b>	<b>5</b>											
<b>4</b>	<b>Техника</b>	<b>198</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
	<b>а) нападение</b>	<b>102</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
	<b>б) защита</b>	<b>96</b>	<b>8</b>											
<b>4</b>	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	<b>128</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>							
<b>5</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>10</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>							
<b>6</b>	<b>Медицинские, медико-биол., восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>							
<b>7</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>124</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>65</b>											

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
3 года подготовки (16 часов в неделю)**

	<b>Содержание</b>	<b>Год</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>
1	Общая физическая подготовка	<b>118</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>
2	Специальная физическая подготовка	<b>138</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	<b>66</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
	Техническая подготовка	<b>204</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>
	а) нападение	<b>108</b>	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
4	б) защита	<b>96</b>	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>138</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
6	Инструкторская и судейская практика	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>				
7	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
8	Интегральная подготовка	<b>136</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>832</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
4 года подготовки (14 часов в неделю)**

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	ОФП	94	8	8	8	8	8	8	8	8	7	8	7	8
2	СФП	122	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11
3	Участие в спортивных соревнованиях	62	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6
4	Техника	154	13	13	13	13	13	13	13	13	12	13	13	12
	а) нападение	82	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	6
	б) защита	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	148	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	13	13
5	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1
6	Медицинские, медико-биол., восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	20	2	2	2	3	2	2	2	2	3			
7	Интегральная подготовка	118	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9
	<b>ИТОГО:</b>	<b>728</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>							

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
4 года подготовки (15 часов в неделю)**

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	ОФП	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2	СФП	128	10	10	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11
3	Участие в спортивных соревнованиях	62	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	6
4	Техника	160	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13
	а) нападение	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	б) защита	76	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	162	14	14	14	13	14	13	13	13	13	14	14	13
5	Инструкторская и судейская практика	18	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2
6	Медицинские, медико-биол., восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	20	2	2	2	3	2	2	2	2	3			
7	Интегральная подготовка	134	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	12
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>65</b>											

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
4 года подготовки (16 часов в неделю)**

	<b>Содержание</b>	<b>Год</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>
<b>1</b>	<b>ОФП</b>	<b>102</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>СФП</b>	<b>138</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
<b>3</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>64</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>Техника</b>	<b>178</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>14</b>
	<b>а) нападение</b>	<b>94</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>
	<b>б) защита</b>	<b>84</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>4</b>	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	<b>176</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
<b>5</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>2</b>
<b>6</b>	<b>Медицинские, медико-биол., восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>7</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>140</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>832</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
4 года подготовки (18 часов в неделю)**

	<b>Содержание</b>	<b>Год</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>
1	Общая физическая подготовка	<b>116</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>
2	Специальная физическая подготовка	<b>152</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	<b>86</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
	Техническая подготовка	<b>190</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
	а) нападение	<b>96</b>	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
4	б) защита	<b>94</b>	7	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>192</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
6	Инструкторская и судейская практика	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		<b>1</b>		<b>2</b>
7	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
8	Интегральная подготовка	<b>158</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>13</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>936</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
5 года подготовки (14 часов в неделю)**

	<b>Содержание</b>	<b>Год</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>
<b>1</b>	<b>ОФП</b>	<b>90</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>СФП</b>	<b>118</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>56</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	<b>Техника</b>	<b>148</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
	<b>а) нападение</b>	<b>76</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
	<b>б) защита</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	<b>152</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>5</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>6</b>	<b>Медицинские, медико-биол., восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>7</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>128</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>728</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
5 года подготовки (15 часов в неделю)**

	<b>Содержание</b>	<b>Год</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>
<b>1</b>	<b>ОФП</b>	<b>96</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>СФП</b>	<b>128</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	<b>68</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>Техника</b>	<b>162</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
	<b>а) нападение</b>	<b>84</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
	<b>б) защита</b>	<b>78</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>4</b>	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	<b>166</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
<b>5</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>6</b>	<b>Медицинские, медико-биол., восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>7</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>128</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>

**Годовой план учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  
5 года подготовки (18 часов в неделю)**

	<b>Содержание</b>	<b>Год</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>
1	Общая физическая подготовка	<b>114</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
2	Специальная физическая подготовка	<b>154</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	<b>94</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
4	Техническая подготовка	<b>188</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
	а) нападение	<b>96</b>	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	б) защита	<b>92</b>	8	8	8	7	8	7	7	8	7	8	8	8
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>190</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
6	Инструкторская и судейская практика	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>
7	Медицинские, медикобиологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	
8	Интегральная подготовка	<b>152</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>936</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>

**Годовой план этапа совершенствования спортивного мастерства – 1 года (24 часа в неделю)**

	Содержание	Год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	124	10	10	10	10	11	10	10	10	10	11	11	11
2	Специальная физическая подготовка	224	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18
3	Участие в спортивных соревнованиях	100	-	17	17	-	16	17	16	17	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	150	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	250	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20
6	Инструкторская и судейская практика	25	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75	6	6	6	7	6	6	6	7	7	6	6	6
8	Интегральная подготовка	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1248</b>	<b>97</b>	<b>113</b>	<b>113</b>	<b>97</b>	<b>113</b>	<b>113</b>	<b>111</b>	<b>113</b>	<b>95</b>	<b>95</b>	<b>94</b>	<b>94</b>

**Годовой план этапа совершенствования спортивного мастерства – 2 года (22часа в неделю)**

	<b>Содержание</b>	<b>Год</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>
1	Общая физическая подготовка	124	10	10	10	10	11	10	10	10	10	11	11	11
2	Специальная физическая подготовка	224	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18
3	Участие в спортивных соревнованиях	80	-	10	15	15	-	15	15	10	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	140	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	230	20	20	20	20	18	20	20	20	18	18	18	18
6	Инструкторская и судейская практика	25	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстанов-е мероприятия, тестирование и контроль	51	3	4	4	4	4	4	4	5	6	5	4	4
8	Интегральная подготовка	270	24	24	22	22	24	22	22	22	22	22	22	22
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1144</b>	<b>91</b>	<b>101</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>90</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>100</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>85</b>	<b>85</b>



Лист согласования к документу № 127 от 27.02.2026  
Инициатор согласования: Зайнеева О.В. Директор  
Согласование инициировано: 27.02.2026 14:20

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Зайнеева О.В.		 Подписано 27.02.2026 - 14:20	-