



**Учебно-тренировочный план**  
**Этап начальной подготовки 1-го года обучения**

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	42
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	54
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	6
8	Интегральная подготовка	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	30
	<b>ИТОГО</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

**Учебно-тренировочный план**  
**Этап начальной подготовки 2 и 3-го года обучения**

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	76
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Техническая подготовка	10	10	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	128
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	7	7	7	6	7	6	6	6	6	6	6	76
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия,	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	14



	тестирование и контроль													
8	Интегральная подготовка	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>416</b>

**Учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) 1-го года обучения**

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	88
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	11	11	126
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	6
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Интегральная подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
	<b>ИТОГО</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>520</b>

**Учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) 2-го года обучения**

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	13	13	13	152

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	100
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	8
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	18
8	Интегральная подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	106
	<b>ИТОГО</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>	<b>624</b>

**Учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) 3-го года обучения**

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	8	9	8	9	9	9	9	106
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	9	10	10	10	9	10	10	10	118
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
4	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	11	11	130
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	16
8	Интегральная подготовка	9	9	9	9	11	11	10	11	11	10	9	9	118
	<b>ИТОГО</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>	<b>728</b>

**Учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) 4-го года обучения**

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	8	8	9	8	8	9	9	9	104











