

Утверждено

Директор МБОУ ДО ССН №1

А.И.Плютников

от 29 августа 2025 года

Годовой учебно-тренировочный план

этапа спортивной подготовки НП-1 недельная нагрузка 6 часов

по виду спорта - художественная гимнастика на 2025-2026 учебно-тренировочный год

Объем нагрузки по месяцам (час.)

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	12,0	12,0	10,0	11,0	11,0	11,0	10,0	11,0	10,0	9,0	11,0	11,0	129,0	41
2	Специальная физическая подготовка	6,0	6,0	6,0	6,0	7,0	6,0	6,0	7,0	6,0	6,0	6,0	7,0	75,0	24
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	8,0	3
4	Техническая подготовка	6,0	7,0	5,0	6,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	5,0	7,0	7,0	78,0	25
5	Тактическая подготовка	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	7,0	2
6	Теоретическая подготовка	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	3,0	1
7	Психологическая подготовка	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	2,0	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	4,0	1
9	Инструкторская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	4,0	1
12	Восстановительные мероприятия	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	2,0	1
8	Всего часов(месяц/год)	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	312,0	100

Заместитель директора

Н.В.Мартынова

Головой учебно-тренировочный план

этапа спортивной подготовки **НП-2** недельная нагрузка 6 часов

по виду спорта - художественная гимнастика на 2025-2026 учебно-тренировочный год

Утверждено
Директор МБОУ ДО ССШ №1
А.И.Дюгиков
от 29 августа 2025 года

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	12,0	12,0	10,0	11,0	11,0	11,0	10,0	11,0	10,0	9,0	11,0	11,0	129,0	41
2	Специальная физическая подготовка	6,0	6,0	6,0	6,0	7,0	6,0	6,0	7,0	6,0	6,0	6,0	7,0	75,0	24
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	8,0	3
4	Техническая подготовка	6,0	7,0	5,0	6,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	5,0	7,0	7,0	78,0	25
5	Тактическая подготовка	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	7,0	2
6	Теоретическая подготовка	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	3,0	1
7	Психологическая подготовка	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	2,0	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	4,0	1
9	Инструкционная практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	4,0	1
12	Восстановительные мероприятия	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	2,0	1
8	Всего часов(месяц/год)	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	312,0	100

Заместитель директора



Н.В.Мартынова

Годовой учебно-тренировочный план

этапа спортивной подготовки **НП-3** недельная нагрузка 6 часов

по виду спорта - художественная гимнастика на 2025-2026 учебно-тренировочный год

Утверждено
Директор МБОУ ДО ССШ №1
А.И. Цыотников
от 29 августа 2025 года

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	12,0	12,0	10,0	11,0	11,0	11,0	10,0	11,0	10,0	9,0	11,0	11,0	129,0	41
2	Специальная физическая подготовка	6,0	6,0	6,0	6,0	7,0	6,0	6,0	7,0	6,0	6,0	6,0	7,0	75,0	24
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	8,0	3
4	Техническая подготовка	6,0	7,0	5,0	6,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	5,0	7,0	7,0	78,0	25
5	Тактическая подготовка	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	7,0	2
6	Теоретическая подготовка	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	3,0	1
7	Психологическая подготовка	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	2,0	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	4,0	1
9	Инструкторская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	4,0	1
12	Восстановительные мероприятия,	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	2,0	1
8	Всего часов(мес/год)	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	26,0	312,0	100

Заместитель директора

Н.В.Мартынова



Утверждено
Директор МБОУ ДО ССШ №1
А.И.Плотников
от 29 августа 2025 года

Годовой учебно-тренировочный план

этапа спортивной подготовки УТ-1 недельная нагрузка 12 часов

по виду спорта - художественная гимнастика на 2025-2026 учебно-тренировочный год

Мед/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	65,0	10
2	Специальная физическая подготовка	16,0	16,0	10,0	13,0	12,0	13,0	13,0	14,0	13,0	13,0	15,0	16,0	164,0	26
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	3,0	1,0	3,0	3,0	1,0	3,0	1,0	3,0	1,0	1,0	0,0	20,0	3
4	Техническая подготовка	24,0	24,0	30,0	26,0	29,0	25,0	26,0	27,0	27,0	26,0	27,0	26,0	317,0	51
5	Тактическая подготовка	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	9,0	1
6	Теоретическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	10,0	2
7	Психологическая подготовка	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	4,0	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	15,0	2
9	Инструкторская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	10,0	2
12	Восстановительные мероприятия	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	10,0	2
8	Всего часов(месяц/год)	50,0	54,0	52,0	52,0	54,0	48,0	52,0	52,0	54,0	50,0	54,0	52,0	624,0	100

Заместитель директора

Н.В.Мартынова



Утверждено
Директор МБОУ ДО СШ №1
А.И. Прогинов
от 26.08.2025 года

Годовой учебно-тренировочный план

этапа спортивной подготовки УТ-2 сельская нагрузка 12 часов

по виду спорта - художественная гимнастика на 2025-2026 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	65,0	10
2	Специальная физическая подготовка	16,0	16,0	10,0	13,0	12,0	13,0	13,0	14,0	13,0	13,0	15,0	16,0	164,0	26
3	Участие в спортивных соревнованиях	0,0	3,0	1,0	3,0	3,0	1,0	3,0	1,0	3,0	1,0	1,0	0,0	20,0	3
4	Техническая подготовка	24,0	24,0	30,0	26,0	29,0	25,0	26,0	27,0	27,0	26,0	27,0	26,0	317,0	51
5	Тактическая подготовка	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	9,0	1
6	Теоретическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	10,0	2
7	Психологическая подготовка	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	4,0	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	15,0	2
9	Инструкторская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	10,0	2
12	Восстановительные мероприятия	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	10,0	2
8	Всего часов(мес/год)	50,0	54,0	52,0	52,0	54,0	48,0	52,0	52,0	54,0	50,0	54,0	52,0	624,0	100

Заместитель директора

Н.В.Марьнова

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ССШ №1
А.И.Плотников
от 29 августа 2025 года

Годовой учебно-тренировочный план

этапа спортивной подготовки УТ-3 недельная нагрузка 14 часов

по виду спорта - художественная гимнастика на 2025-2026 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	5,0	6,0	6,0	5,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	5,0	62,0	9
2	Специальная физическая подготовка	10,0	16,0	16,0	16,0	15,0	15,0	16,0	16,0	16,0	15,0	17,0	17,0	185,0	25
3	Участие в спортивных соревнованиях	3,0	4,0	0,0	4,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	23,0	3
4	Техническая подготовка	32,0	29,0	33,0	29,0	35,0	31,0	30,0	32,0	34,0	32,0	31,0	34,0	382,0	52
5	Тактическая подготовка	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	2,0	2,0	1,0	17,0	2
6	Теоретическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	10,0	1
7	Психологическая подготовка	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	4,0	1
8	Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	20,0	3
9	Инструкционная практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	10,0	1
12	Восстановительные мероприятия	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	15,0	2
8	Всего часов(месяц/год)	58,0	62,0	62,0	60,0	63,0	56,0	61,0	60,0	64,0	58,0	62,0	62,0	728,0	100

Заместитель директора

Н.В.Мартынова



Утверждено
Директор МБОУ ДО ССН №1
А.И.Плютинков
от 29 августа 2025 года

Головой учебно-тренировочный план

этапа спортивной подготовки УТ-4 недельная нагрузка 14 часов

по виду спорта - художественная гимнастика на 2025-2026 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	5,0	6,0	6,0	5,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	5,0	62,0	9
2	Специальная физическая подготовка	10,0	16,0	16,0	16,0	15,0	15,0	16,0	16,0	16,0	15,0	17,0	17,0	185,0	25
3	Участие в спортивных соревнованиях	3,0	4,0	0,0	4,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	23,0	3
4	Техническая подготовка	32,0	29,0	33,0	29,0	35,0	31,0	30,0	32,0	34,0	32,0	31,0	34,0	382,0	52
5	Тактическая подготовка	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	2,0	2,0	1,0	17,0	2
6	Теоретическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	10,0	1
7	Психологическая подготовка	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	4,0	1
8	Контрольные мероприятия (тестирования и контроль)	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	20,0	3
9	Инструкторская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	10,0	1
12	Восстановительные мероприятия	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	15,0	2
8	Всего часов(месяц/год)	58,0	62,0	62,0	60,0	63,0	56,0	61,0	60,0	64,0	58,0	62,0	62,0	728,0	100

Заместитель директора



Н.В.Мартынова

Утверждено
Директор МБОУ ДО ССН №1
А.И.Плотников
от 29 августа 2025 года

Головой учебно-тренировочный план

этапа спортивной подготовки УТ-5 недельная нагрузка 14 часов

по виду спорта - художественная гимнастика на 2025-2026 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	5,0	6,0	6,0	5,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	5,0	62,0	9
2	Специальная физическая подготовка	10,0	16,0	16,0	16,0	15,0	15,0	16,0	16,0	16,0	15,0	17,0	17,0	185,0	25
3	Участие в спортивных соревнованиях	3,0	4,0	0,0	4,0	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	0,0	0,0	0,0	23,0	3
4	Техническая подготовка	32,0	29,0	33,0	29,0	35,0	31,0	30,0	32,0	34,0	32,0	31,0	34,0	382,0	52
5	Тактическая подготовка	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	2,0	2,0	1,0	17,0	2
6	Теоретическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	10,0	1
7	Психологическая подготовка	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	0,0	4,0	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	20,0	3
9	Инструкторская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
10	Судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	10,0	1
12	Восстановительные мероприятия,	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	15,0	2
8	Всего часов(месяц/год)	58,0	62,0	62,0	60,0	63,0	56,0	61,0	60,0	64,0	58,0	62,0	62,0	728,0	100

Заместитель директора



Н.В.Мартынова

Утвержден
Директор МБОУ ДО ССН №1
А.И.Плотников
от 19 августа 2025 года

Головой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки ССМ-1 недельная нагрузка 20 часов
по виду спорта - художественная гимнастика на 2025-2026 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	4,0	4,0	2,0	4,0	4,0	2,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	44,0	4
2	Специальная физическая подготовка	15,0	15,0	10,0	15,0	10,0	10,0	15,0	15,0	15,0	14,0	15,0	15,0	164,0	16
3	Участие в спортивных соревнованиях	6,0	6,0	5,0	2,0	6,0	7,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	64,0	6
4	Техническая подготовка	50,0	54,0	55,0	55,0	57,0	48,0	53,0	50,0	55,0	50,0	54,0	52,0	633,0	61
5	Тактическая подготовка	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	24,0	2
6	Теоретическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	13,0	1
7	Педагогическая подготовка	1,0	1,0	2,0	0,0	0,0	2,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	10,0	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	22,0	2
9	Инструкторская практика	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	12,0	1
10	Судейская практика	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	7,0	1
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	10,0	1
12	Восстановительные мероприятия	0,0	2,0	5,0	4,0	6,0	5,0	1,0	4,0	4,0	2,0	2,0	2,0	37,0	4
8	Всего часов(месяц/год)	83,0	89,0	88,0	86,0	90,0	80,0	87,0	86,0	91,0	83,0	89,0	88,0	1040,0	100

Заместитель директора

Н.В.Мартынова



Утверждаю
Директор МБОУ ДО ССН №1
А.И.Плотников
от 29 августа 2025 года

Годовой учебно-тренировочный план
этапа спортивной подготовки ССМ-2 летельная нагрузка 20 часов
по виду спорта - художественная гимнастика на 2025-2026 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки	Объем нагрузки по месяцам (час.)												Всего часов	%
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1	Общая физическая подготовка	4,0	4,0	2,0	4,0	4,0	2,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	44,0	4
2	Специальная физическая подготовка	15,0	15,0	10,0	15,0	10,0	10,0	15,0	15,0	15,0	14,0	15,0	15,0	164,0	16
3	Участие в спортивных соревнованиях	6,0	6,0	5,0	2,0	6,0	7,0	6,0	5,0	5,0	5,0	5,0	6,0	64,0	6
4	Техническая подготовка	50,0	54,0	55,0	55,0	57,0	48,0	53,0	50,0	55,0	50,0	54,0	52,0	633,0	61
5	Тактическая подготовка	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	24,0	2
6	Теоретическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	13,0	1
7	Психологическая подготовка	1,0	1,0	2,0	0,0	0,0	2,0	0,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	10,0	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	22,0	2
9	Инструкторская практика	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	12,0	1
10	Судейская практика	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	1,0	1,0	7,0	1
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,0	1,0	2,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	10,0	1
12	Восстановительные мероприятия	0,0	2,0	5,0	4,0	6,0	5,0	1,0	4,0	4,0	2,0	2,0	2,0	37,0	4
8	Всего часов(месяц/год)	83,0	89,0	88,0	86,0	90,0	80,0	87,0	86,0	91,0	83,0	89,0	88,0	1040,0	100

Заместитель директора

Н.В.Мартынова

