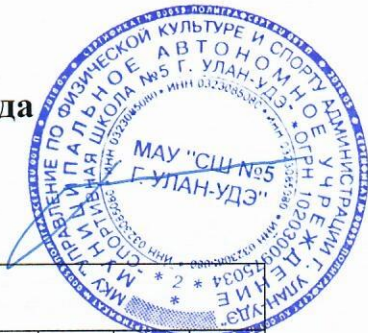


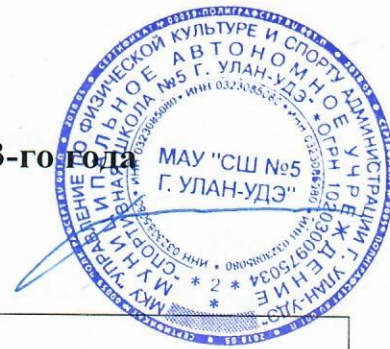
**план-график для групп начального этапа 1-го года
спортивной подготовки**



Виды подготовки (часов)		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	94	10	8	8	7	7	7	7	7	7	8	9	9
Специальная физическая подготовка	30	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
Техническая подготовка	62	5	6	4	5	5	5	5	5	4	5	6	7
Тактическая, теоретическая, психологич., медико-восстановительные мероприятия	48	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	46	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	32	-	-	2	3	5	1	3	5	5	5	3	-
Итого часов	312	24	24	24	26	28	24	26	28	26	28	28	26

план-график для групп начального этапа 2-3-го года

спортивной подготовки



Виды подготовки (часов)		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	110	11	10	9	9	9	8	8	8	8	9	10	11
Специальная физическая подготовка	42	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2
Техническая подготовка	92	8	8	7	7	8	7	8	8	8	8	7	8
Тактическая, теоретическая, психологич., медико-восстановительные мероприятия	82	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	7	8
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	42	3	3	5	3	4	4	4	4	4	3	3	2
Итого часов	416	34	34	36	34	36	34	34	36	34	34	34	36

**план-график для групп 1-го года спортивной подготовки
тренировочного этапа**



Виды подготовки (часов)		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	94	9	8	6	7	7	7	7	7	7	9	10	10
Специальная физическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Техническая подготовка	124	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11
Тактическая, теоретическая, психологич., медико-восстановительные мероприятия	126	12	11	10	10	10	9	10	10	10	10	12	12
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	52	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	52	3	5	5	6	6	5	6	6	4	4	2	-
Итого часов	520	44	44	42	44	44	42	44	44	42	44	44	42

**план-график для групп 2-го года спортивной подготовки
тренировочного этапа**



Виды подготовки (часов)		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	116	10	10	10	9	9	8	9	9	9	10	11	12
Специальная физическая подготовка	66	5	5	6	6	6	5	6	6	6	5	5	5
Техническая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Тактическая, теоретическая, психологич., медико-восстановительные мероприятия	150	11	11	13	14	13	11	14	14	14	13	11	11
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	62	5	5	6	6	6	4	6	6	5	5	4	4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	86	5	8	7	7	8	8	7	10	8	9	5	4
Итого часов	624	48	51	54	54	54	48	54	57	54	54	48	48

**план-график для групп 2-го года спортивной подготовки
этапа спортивного совершенствования мастерства.**



Виды подготовки (часов)		Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	232	20	20	20	18	18	16	18	18	18	20	22	24
Специальная физическая подготовка	132	10	10	12	12	12	10	12	12	12	10	10	10
Техническая подготовка	298	24	26	24	26	26	24	26	24	26	24	24	24
Тактическая, теоретическая, психологич., медико-восстановительные мероприятия	310	24	22	26	28	26	22	28	28	28	26	22	24
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	124	10	10	12	12	12	8	12	12	10	10	8	8
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	172	10	16	14	14	16	16	14	20	16	18	10	8
Тренировочные сборы	188	22	16	12	12	12	22	12	6	12	12	28	26
Итого часов	1456	120	122	120	122	122	118	122	120	122	120	124	124