

**Объем индивидуальной спортивной подготовки  
этап совершенствования спортивного мастерства 1 год**

<b>Разделы подготовки/месяц</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>Всего часов</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>	5	5	3	3	2	2	2	2	5	5	7	7	<b>48</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	10	10	10	10	9	9	9	9	9	10	10	12	<b>117</b>
<b>Техническая подготовка</b>						1					1	1	<b>3</b>
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	<b>20</b>
<b>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика</b>				1							1		<b>2</b>
<b>Итого</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>190</b>

**Объем индивидуальной спортивной подготовки  
этап совершенствования спортивного мастерства 2 год**

<b>Разделы подготовки/месяц</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>Всего часов</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>	5	5	4	3	3	3	3	3	3	4	5	5	<b>46</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	11	11	12	12	11	11	11	11	11	14	15	15	<b>145</b>
<b>Техническая подготовка</b>	1						1					1	<b>3</b>
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	<b>25</b>
<b>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика</b>	1		1		1						1		<b>4</b>
<b>Итого</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>223</b>

**Объем индивидуальной спортивной подготовки  
этап совершенствования спортивного мастерства 3 год**

<b>Разделы подготовки/месяц</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>Всего часов</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>	5	5	4	2	2	2	3	3	4	4	5	5	<b>44</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	<b>168</b>
<b>Техническая подготовка</b>	1		1		1		1			2			<b>6</b>
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>36</b>
<b>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика</b>	2							1	2	1			<b>6</b>
<b>Итого</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>260</b>

**Объем индивидуальной спортивной подготовки  
этап высшего спортивного мастерства**

<b>Разделы подготовки/месяц</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>	<b>июнь</b>	<b>июль</b>	<b>август</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>Всего часов</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>	5	4	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	<b>34</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	<b>240</b>
<b>Техническая подготовка</b>	1		1		1		1		1		1		<b>6</b>
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>48</b>
<b>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика</b>						2		2		2		1	<b>7</b>
<b>Итого</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>335</b>