

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

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

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

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

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

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

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

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