

**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	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	27
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	53
Техническая подготовка						1					1	1	3
Психологическая подготовка		1			1								2
Тактическая подготовка				1					1				2
Теоретическая подготовка			1				1						2
Спортивные соревнования				1							1		2
Итегральная подготовка	1							1		1			3
Восстановительные мероприятия		1			1				1				3
Итого	7	8	7	8	9	8	8	8	9	8	9	8	97

**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	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	27
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	6	6	6	6	6	4	4	4	62
Техническая подготовка						1					1	1	3
Психологическая подготовка		1			1								2
Тактическая подготовка				1					1				2
Теоретическая подготовка			1				1			1			3
Спортивные соревнования				1	2						1		4
Итегральная подготовка	1							1		1			3
Восстановительные мероприятия		1			1		1		1				4
Итого	8	9	8	9	12	9	10	9	10	9	9	8	110

**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	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	36
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	7	7	7	7	7	5	5	5	70
Техническая подготовка						1					1	1	3
Психологическая подготовка		1			1								2
Тактическая подготовка	1			1					1		1		4
Теоретическая подготовка			1				1			1			3
Спортивные соревнования				1	2						1		4
Итегральная подготовка	1							1		1			3
Восстановительные мероприятия		1			1		1		1				4
Итого	9	9	8	10	14	11	12	11	12	11	12	10	129

**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	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	45
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	7	7	7	7	7	6	6	6	77
Техническая подготовка						1					1	1	3
Психологическая подготовка		1			1								2
Тактическая подготовка	1			1					1		1		4
Теоретическая подготовка			1				1		1	1			4
Спортивные соревнования				1	2		2				1		6
Итегральная подготовка	1					1		1		1			4
Восстановительные мероприятия		1			1		1		1				4
Итого	11	11	10	12	15	13	15	12	14	12	13	11	149