

**Годовой учебный план
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
тренировочных занятий по виду спорта волейбол
МБУ ДО ДЮСШ № 2 пгт Ильского МО Северский район на 2016 год.**

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																			
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ						ТРЕНИРОВОЧНЫЙ												СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	
		до одного года		Свыше одного года				этап начальной специализации				этап углубленной специализации								до двух лет	
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		1 год		2 год	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1. Предметные области																					
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта (%): - теоретическая подготовка	30	11	40	11	40	11	55	10	55	10	70	10	85	10	85	10	110	10	110	10
1.2.	Общая физическая подготовка (%)	55	20	60	16	60	16	100	18	100	18	130	19	160	19	160	19	200	18	200	18
1.3.	Специальная физическая подготовка (%)	50	18	55	15	55	15	80	15	80	15	110	16	130	16	130	16	180	16	180	16
1.4.	Избранный вид спорта (%): - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - интервальная подготовка; - психологическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	124 60 30 10 10 14	45	183 70 50 20 15 28	50	183 70 50 20 15 28	50	262 90 70 40 30 32	47	262 90 70 40 30 32	47	310 110 75 50 35 40	45	373 128 100 55 40 50	45	373 128 100 55 40 50	45	504 200 150 100 20 34	46	504 200 150 100 20 34	46
1.5.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) (%)	17	6	30	8	30	8	55	10	55	10	70	10	80	10	80	10	110	10	110	10
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		276	100	368	100	368	100	552	100	552	100	690	100	828	100	828	100	1104	100	1104	100
2. Количество часов в неделю		6		8		8		12		12		15		18		18		24		24	
3. Количество тренировок в неделю		3		4		4		4		4		5		6		6		8		8	
4. Общее количество тренировок в год		138		184		184		184		184		230		276		276		368		368	
5	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: - соревнований (кол-во)	20		20		20		40		40		50		50		50		60		60	
6	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий																			
7	Медицинское обследование (количество раз)	справка		справка		справка		1		1		2		2				2		2	
8	Промежуточная аттестация	Октябрь-ноябрь																			

**Годовой учебный план программы
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
тренировочных занятий из расчета 52 недели по виду спорта волейбол
МБУ ДО ДЮСШ № 2 пгт Ильского МО Северский район на 2016 год.**

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																			
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ						ТРЕНИРОВОЧНЫЙ												СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	
		до одного года		Свыше одного года				этап начальной специализации				этап углубленной специализации								до двух лет	
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		1 год		2 год	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1. Предметные области:																					
1.1.	Теоретическая подготовка, тактическая, психологическая (%)	33	12	55	13	55	13	120	20	120	20	170	22	210	22	210	22	330	26	330	26
1.2.	Общая физическая подготовка(%)	83	28	100	25	100	25	110	18	110	18	85	11	100	11	100	11	90	7	90	7
1.3.	Специальная физическая подготовка (%)	27	9	40	10	40	10	80	12	80	12	90	12	108	12	108	12	190	14	190	14
1.4.	Техническая подготовка(%)	55	18	80	20	80	20	127	20	127	20	170	22	210	22	210	22	220	20	220	20
1.5.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	42	12	50	11	50	11	55	9	55	9	70	9	80	9	80	9	110	9	110	9
1.6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	36	10	43	10	43	10	60	10	60	10	105	13	120	13	120	13	164	13	164	13
1.7.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) (%)	36	11	48	11	48	11	72	11	72	11	90	11	108	11	108	11	144	11	144	11
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)		312	100	416	100	416	416	624	100	624	624	780	100	936	100	936	100	1248	100	1248	100
2. Количество часов в неделю		6		8		8		12		12		15		18		18		24		24	
3. Количество тренировок в неделю		3		4		4		4		4		5		6		6		8		8	
4. Общее количество тренировок в год		156		208		208		208		208		260		312		312		416		416	
5	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: - соревнований (кол-во)	4		4		4		9		9		11		11		11		11		13	
6	Тренировочные сборы																				
7	Медицинское обследование (количество раз)	справка		справка		справка		1		1		2		2				2		2	
8	Промежуточная аттестация	Октябрь-ноябрь																			

**Годовой учебный план
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
тренировочных занятий по виду спорта футбол**

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																			
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ						ТРЕНИРОВОЧНЫЙ												СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	
		до одного года		Свыше одного года				этап начальной специализации				этап углубленной специализации								до двух лет	
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		1 год		2 год	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	32	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1. Предметные области:																					
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта (%): - теоретическая подготовка	30	11	32	12	32	12	42	10	42	10	60	11	70	13	70	13	70	11	70	11
1.2.	Общая физическая подготовка (%)	40	14	42	15	40	14	50	12	55	13	70	13	70	13	80	15	90	14	100	15
1.3.	Специальная физическая подготовка (%)	40	14	42	15	44	16	55	13	60	15	70	13	80	15	80	15	90	14	100	15
1.4.	Избранный вид спорта (%): - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - интервальная подготовка; - психологическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	146 70 20 10 6 40	53	146 70 20 10 6 40	53	146 70 20 10 6 40	53	232 110 30 25 7 60	56	217 100 30 20 7 60	52	302 120 50 30 12 90	55	282 120 40 30 12 80	51	270 120 40 30 10 70	49	339 130 50 30 19 110	53	314 130 50 30 14 90	49
1.5.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) (%)	20	8	14	5	14	5	35	9	40	10	50	8	50	8	52	8	55	8	60	10
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		276	100	276	100	276	100	414	100	414	100	552	100	552	100	552	100	644	100	644	100
2. Количество часов в неделю		6		6		6		9		9		12		12		12		24		24	
3. Количество тренировок в неделю		3		3		3		3		3		4		4		4		5		5	
4. Общее количество тренировок в год		138		138		138		138		138		184		184		184		230		230	
5	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: - соревнований (кол-во)	22		22		22		28		28		28		28		28		32		32	
6	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий																			
7	Медицинское обследование (количество раз)	справка		справка		справка		1		1		2		2				2		2	
8	Промежуточная аттестация	Октябрь-ноябрь																			

**Годовой учебный план
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
тренировочных занятий по виду спорта регби**

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																			
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ						ТРЕНИРОВОЧНЫЙ										СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
		до одного года		Свыше одного года				этап начальной специализации				этап углубленной специализации						до двух лет			
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		1 год		2 год	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1. Предметные области																					
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта (%): - теоретическая подготовка	30	11	40	11	40	11	44	10	44	10	60	10	60	10	60	10	110	10	110	10
1.2.	Общая физическая подготовка (%)	55	20	60	16	60	16	70	17	70	17	70	13	70	13	70	13	200	18	200	18
1.3.	Специальная физическая подготовка (%)	50	18	55	15	55	15	70	17	70	17	80	15	80	15	80	15	180	16	180	16
1.4.	Избранный вид спорта (%): - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - интегральная подготовка; - психологическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	124 60 30 10 10 14	45	183 70 50 20 15 28	50	183 70 50 20 15 28	50	190 60 50 30 20 30	46	190 60 50 30 20 30	46	292 65 65 40 30 92	52	292 65 65 40 30 92	52	292 65 65 40 30 92	52	504 200 150 100 20 34	46	504 200 150 100 20 34	46
1.5.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) (%)	17	6	30	8	30	8	40	10	40	10	50	10	50	10	50	10	110	10	110	10
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		276	100	368	100	368	100	414	100	414	100	552	100	552	100	552	100	1104	100	1104	100
2. Количество часов в неделю		6		8		8		12		12		15		15		15		24		24	
3. Количество тренировок в неделю		3		4		4		4		4		5		6		6		8		8	
4. Общее количество тренировок в год		138		184		184		184		184		230		276		276		368		368	
5	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: - соревнований (кол-во)	8-12		12-15		12-15		15-20		15-20		20-24		20-24		20-24		20-24		20-24	
6	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий																			
7	Медицинское обследование (количество раз)	справка		справка		справка		1		1		2		2		2		2		2	
8	Промежуточная аттестация	Октябрь-ноябрь																			

**Годовой учебный план
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ЭТАПА СПОРТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ
учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике**

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ					
		СОГ					
		1 год		2 год		3 год	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8
1.1.	Теоретическая подготовка (%): - теоретическая подготовка	24	8	24	8	24	8
1.2.	Общая физическая подготовка (%)	39	14	35	12	30	11
1.3	Специальная физическая подготовка (%)	39	14	43	16	48	17
1.4.	Избранный вид спорта (%): - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	124 45 45 34	45	124 45 45 34	45	124 45 45 34	45
1.5.	Другие виды спорта и подвижные игры (%)	30	11	30	11	30	11
16.	Самостоятельная работа(работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) (%)	20	8	20	8	20	8
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		276	100	276	100	276	100
2 Количество часов в неделю		6		6		6	
3 Количество тренировок в неделю		3		3		3	
4 Общее количество тренировок в год		138		138		138	
5	Минимальные объемы соревновательной нагрузки - соревнований (кол-во)	В соответствии с календарным планом проведения официальных мероприятий и спортивных мероприятий					
6	Медицинское обследование (количество раз)	справка		справка		справка	

**Годовой учебный план
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
тренировочных занятий по виду спорта легкой атлетике**

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																			
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ						ТРЕНИРОВОЧНЫЙ										СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
		до одного года		Свыше одного года				этап начальной специализации				этап углубленной специализации						до двух лет			
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		1 год		2 год	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1.1.	Теоретическая подготовка (%) : <i>- теоретическая подготовка</i>	24	8	24	8	24	8	21	5	21	5	45	7	45	7	45	7	60	7	60	7
1.2.	Общая физическая подготовка (%)	39	14	39	14	39	14	65	15	65	15	105	15	105	15	105	15	175	17	175	17
1.3	Специальная физическая подготовка (%)	39	14	39	14	39	14	65	15	65	15	105	15	105	15	105	15	175	17	175	17
1.4.	Избранный вид спорта (%) : <i>- техническая подготовка;</i> <i>- тактическая подготовка;</i> <i>- участие в соревнованиях,</i> <i>инструкторская и судейская практика</i>	124 45 45 34	 45	124 45 45 34	 45	124 45 45 34	 45	190 90 50 50	 45	190 90 50 50	 45	310 150 60 100	 45	310 150 60 100	 45	310 150 60 100	 45	524 250 164 110	 45	524 250 164 110	 45
1.5.	Другие виды спорта и подвижные игры (%)	30	11	30	11	30	11	38	12	38	12	70	10	70	10	70	10	80	6	80	6
16.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) (%)	20	8	20	8	20	8	35	8	35	8	55	8	55	8	55	8	90	8	90	8
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		276	100	276	100	276	100	414	100	414	100	690	100	690	100	690	100	1104	100	1104	100
2 Количество часов в неделю		6		6		6		9		9		15		15		15		24		24	
3 Количество тренировок в неделю		3		3		3		3		3		5		5		5		8		8	
4 Общее количество тренировок в год		138		138		138		138		138		230		230		230		368		368	
5	Минимальные объемы соревновательной нагрузки - соревнований (кол-во)	5		10		10		14		14		18		18		18		21		21	
6	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий																			
7	Медицинское обследование (количество раз)	справка		справка		справка		1		1		2		2		2		2		2	
8	Промежуточная аттестация	Октябрь - Ноябрь																			

**Годовой учебный план
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
тренировочных занятий по виду спорта гиревой спорт**

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																			
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ						ТРЕНИРОВОЧНЫЙ										СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
		до одного года		Свыше одного года				этап начальной специализации				этап углубленной специализации						до двух лет			
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		1 год		2 год	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1. Предметные области:																					
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта (%): - теоретическая подготовка	20	7	20	5	20	5	27	5	27	5	43	5	43	5	43	5	54	5	54	5
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка (%)	80	30	110	30	110	30	165	30	165	30	250	30	250	30	250	30	330	30	330	30
1.3.	Избранный вид спорта (%): - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	126 50 50 26	45	166 70 70 26	45	166 70 70 26	45	248 100 100 48	45	248 100 100 48	45	380 150 150 80	45	380 150 150 80	45	380 150 150 80	45	500 200 200 10	45	500 200 200 10	45
1.4.	Другие виды спорта и подвижные игры	30	10	42	12	42	12	67	12	67	12	100	13	100	13	100	13	140	13	140	13
1.5.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) (%)	20	8	30	8	30	8	45	8	45	8	55	7	55	7	55	7	80	7	80	7
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		276	100	368	100	368	100	552	100	552	100	828	100	828	100	828	100	1104	100	1104	100
2. Количество часов в неделю		6		8		8		12		12		18		18		18		24		24	
3. Количество тренировок в неделю		3		4		4		4		4		6		6		6		6		6	
4. Общее количество тренировок в год		138		184		184		184		184		276		276		276		276		276	
5	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: - соревнований (кол-во)	4		5		10		10		10		14		14		14		16		16	
6	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий																			
7	Медицинское обследование (количество раз)	справка		справка		справка		1		1		2		2		2		2		2	
8	Промежуточная аттестация	Октябрь-ноябрь																			

**Годовой учебный план
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
тренировочных занятий по виду спорта шахматы**

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																			
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ						ТРЕНИРОВОЧНЫЙ										СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
		до одного года		Свыше одного года				этап начальной специализации				этап углубленной специализации						до двух лет			
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		1 год		2 год	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1. Предметные области:																					
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта (%): - теоретическая подготовка	30	11	45	12	45	12	50	12	50	12	70	13	70	13	70	13	140	13	140	13
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка (%)	70	25	90	24	90	24	100	24	100	24	130	23	130	23	130	23	220	20	220	20
1.3.	Избранный вид спорта (%): - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - психологическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	126 40 40 23 23	46	168 60 60 24 24	46	168 60 60 24 24	46	194 70 70 27 27	47	194 60 60 37 37	47	270 100 100 35 35	49	270 90 90 45 45	49	270 80 80 50 60	49	524 200 200 62 62	47	524 190 190 72 72	47
1.4.	Развитие творческого мышления (%)	30	11	40	11	40	11	50	12	50	12	52	10	52	10	52	10	130	12	130	12
1.5.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) (%)	20	7	25	7	25	7	20	5	20	5	30	5	30	5	30	5	90	8	90	8
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		276	100	368	100	368	368	414	100	414	100	552	100	552	100	552	100	1104	100	1104	100
2. Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах)		6		8		8		9		9		12		12		12		24		24	
3. Количество тренировок в неделю		3		4		4		3		3		4		4		4		8		8	
4. Общее количество тренировок в год		138		184		184		138		138		184		184		184		368		368	
5	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: - соревнований (кол-во)	5		10		10		12		12		14		14		14		16		16	
6	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий																			
7	Медицинское обследование (количество раз)	справка		справка		справка		1		1		2		2		2		2		2	
8	Промежуточная аттестация	Октябрь-ноябрь																			

**Годовой учебный план
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ЭТАПА СПОРТИВНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ
учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике**

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап 1, 2 годов обучения	
		Часы	%
1	Теоретическая подготовка	5	2
1.1	История развития художественной гимнастики в РФ.	1	
1.2	Строение и функции организма человека.	1	
1.3	Режим питания и гигиена спортсмена.	1	
1.4	Техника безопасности во время занятий художественной гимнастикой.	1	
1.5	Основы музыкальной грамоты.	1	
2	Общая физическая подготовка	151	55
3	Специальная физическая подготовка	84	30
4	Техническая подготовка	30	11
5	Контрольные испытания	4	1
6	Медицинское обследование	2	1
Итого		276	100

**Годовой учебный план
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
тренировочных занятий по виду спорта художественная гимнастика**

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																				
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ						ТРЕНИРОВОЧНЫЙ										СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
		до одного года		Свыше одного года				этап начальной специализации					этап углубленной специализации					до двух лет				
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год			3 год		4 год		5 год		1 год		2,3 год	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
1. Предметные области																						
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта (%): - теоретическая подготовка	15	5	18	5	18	5	55	10	55	10	65	10	80	10	80	10	54	5	54	5	
1.2.	Общая физическая подготовка (%)	165	60	200	55	185	50	110	20	110	20	140	20	165	20	165	20	110	10	110	10	
1.3.	Специальная физическая подготовка (%)	55	20	90	25	110	30	110	20	110	20	140	20	165	20	165	20	220	20	220	20	
1.4.	Избранный вид спорта (%): - техническая подготовка; - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, - инструкторская и судейская практика - восстановительные мероприятия	26 26 - - -	10 	40 40 - - -	10 	40 40 - - -	10 	250 145 25 55 -	45 25 5 10 -	250 145 25 55 -	45 25 5 10 -	310 170 35 70 -	45 25 5 10 -	370 210 40 80 -	45 25 5 10 -	370 210 40 80 -	45 25 5 10 -	610 110 110 165 60	55 10 10 15 5	610 110 110 165 60	55 10 10 15 5	
1.5.	Контрольные испытания	15	5	20	5	15	5	27	5	27	5	35	5	48	5	48	5	110	10	110	10	
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		276	100	368	100	368	100	552	100	552	552	690	100	828	100	828	100	1104	100	1104	1104	
2. Количество часов в неделю		6		8		8		12		12		15		18		18		24		24		
3. Количество тренировок в неделю		3		4		4		4		4		5		6		6		8		8		
4. Общее количество тренировок в год		138		184		184		184		184		230		276		276		368		368-414		
5	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: - соревнований (кол-во)	2		2		2		12		12		12		12		12		18		18		
6	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий																				
7	Медицинское обследование (количество раз)	справка		справка		справка		1		1		2		2		2		2		2		
8	Промежуточная аттестация	Апрель-май																				
9	Итоговая аттестация	Октябрь-ноябрь																				