

**БОКС: ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам для групп начальной подготовки до года обучения**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	11	12	12	12	11	11	12	11	11	12	12	12	139
Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	44
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	7	8	8	7	7	6	7	8	8	7	7	8	88
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	37
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2					2							4
Всего часов	26	27	27	27	24	25	26	26	25	26	26	27	312

**БОКС: ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам для групп начальной подготовки  
свыше года обучения**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	13	14	14	14	13	14	14	14	166
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	5	4	6	6	5	5	6	6	67
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	10	11	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	135
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	41
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	-	1	1	-	1	1	-	1	-	-	7
Всего часов	35	35	35	35	34	33	35	35	34	35	35	35	416

**ВОЛЕЙБОЛ: ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам для групп начальной подготовки до года обучения**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	7	8	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8	91
Специальная физическая подготовка	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	38
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	73
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	47
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2					2							4
Интегральная подготовка	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	59
Всего часов	26	27	26	27	25	26	26	26	25	26	26	26	312

**ВОЛЕЙБОЛ: ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам для групп начальной подготовки свыше года обучения**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	8	8	10	11	9	10	10	10	116
Специальная физическая подготовка	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	54
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	8	9	8	9	9	8	8	8	9	8	8	8	100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	7	5	6	5	6	6	7	6	6	5	71
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2				1	1						1	5
Интегральная подготовка	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	70
Всего часов	35	35	35	35	34	32	35	35	35	35	35	35	416

**ВОЛЕЙБОЛ: ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам  
для учебно-тренировочных групп до трех лет обучения**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	12	11	11	11	11	11	133
Специальная физическая подготовка	8	8	8	7	7	8	7	7	7	8	8	8	91
Участие в спортивных соревнованиях		3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	31
Техническая подготовка	15	14	13	14	14	14	13	13	13	13	13	14	163
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	9	9	10	9	9	10	10	10	9	10	10	115
Инструкторская и судейская практика			1	1	1		1	1	1	1			7
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Интегральная подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Всего часов	52	52	52	52	51	51	53	52	52	52	52	53	624

**ДЗЮДО: ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам для групп начальной подготовки  
свыше года обучения**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	19	18	18	19	18	18	19	18	18	18	18	19	220
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	11	14	13	13	12	11	12	13	13	13	13	13	151
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	17
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1					1	1		1				4
Всего часов	34	35	35	35	34	33	35	35	35	35	35	35	416

**ДЗЮДО: ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам для групп учебно-тренировочного этапа до трех лет обучения**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	13	14	14	14	12	12	14	13	14	14	15	14	163
Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	58
Техническая подготовка	23	23	22	23	23	23	23	24	22	23	24	24	277
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	58
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	19
<b>Всего часов</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>58</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>728</b>





**ДЗЮДО: ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (20 часов)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	14	14	13	14	13	13	13	13	13	13	14	13	160
Специальная физическая подготовка	18	19	19	18	18	18	18	18	19	18	18	19	220
Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Техническая подготовка	36	36	36	37	37	37	37	37	36	37	37	37	440
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	73
Инструкторская и судейская практика	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	42
<b>Всего часов</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>87</b>	<b>86</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>1040</b>

**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ: ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам для групп  
этапа начальной подготовки свыше года обучения**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	20	21	21	21	20	20	21	20	20	21	21	20	246
Специальная физическая подготовка	9	9	9	10	8	8	9	9	9	8	9	9	106
Спортивные соревнования	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	8
Техническая подготовка	3	4	4	3	3	4	4	5	4	4	4	4	46
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка					1				1	1	1	1	5
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2				1	1						1	5
Всего часов	35	35	35	35	34	34	35	35	34	34	35	35	416



**МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ: ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам для групп начальной подготовки до года обучения**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9	109
Специальная физическая подготовка	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	5	49
Участие в спортивных соревнованиях	1	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	5
Техническая подготовка	11	12	13	12	13	11	12	12	11	11	11	11	140
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	1	-	-	-	1	1	-	1	-	1	1	6
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
Всего часов	26	26	26	26	26	25	26	26	26	26	26	27	312

**МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ: ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам для групп  
начальной подготовки свыше года обучения**

[illegible]

**ПОЛИАТЛОН: ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам для групп начальной подготовки свыше года обучения**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	18	18	18	19	18	17	18	18	18	18	18	18	216
Специальная физическая подготовка	10	10	9	10	9	9	10	10	9	10	10	10	116
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	-	1	1	-	1	1	-	-	1	8
Техническая подготовка	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	44
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	24
Инструкторская и судейская практика	-	-	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	4
Всего часов	35	36	35	35	34	32	35	35	34	35	35	35	416

**ПОЛИАТЛОН: ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам для групп учебно-тренировочного этапа до трех лет обучения**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	17	17	17	17	17	16	17	17	17	17	17	17	203
Специальная физическая подготовка	12	13	13	13	12	13	13	12	13	12	13	13	152
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	-	1	-	1	1	1	1	1	1	10
Техническая подготовка	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	55
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	38
Инструкторская и судейская практика	-	-	1	-	1	-	1	1	1	-	-	-	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	-	-	1	1	1	-	-	-	1	-	-	5
Всего часов	39	39	39	39	39	38	40	39	39	39	39	39	468





**ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ: ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам**  
**для групп начальной подготовки до года обучения**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	8	9	8	8	8	8	9	8	8	8	8	8	98
Специальная физическая подготовка	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	-	4
Техническая подготовка	9	10	9	9	9	9	9	10	10	10	10	10	114
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	-	1	-	-	-	-	-	-	1	1	-	4
Хореографическая подготовка	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42
Инструкторская и судейская практика	-	-	1	1	-	-	-	1	1	-	-	-	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	4
Всего часов	26	27	26	26	26	25	26	26	26	26	26	26	312

**ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ: ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам  
для групп этапа совершенствования спортивного мастерства**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итог
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	9	10	9	10	9	9	10	10	9	9	9	10	113
Специальная физическая подготовка	12	11	11	11	11	12	11	11	12	12	11	11	136
Участие в спортивных соревнованиях	9	10	10	10	9	9	10	10	9	9	9	9	113
Техническая подготовка	48	48	48	48	48	47	48	48	47	48	48	48	574
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	37
Хореографическая подготовка	14	13	14	13	13	13	14	13	14	13	14	14	162
Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	5	63
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	50
<b>Всего часов</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>105</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>105</b>	<b>1248</b>

**ФУТБОЛ: ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам**  
**для групп начальной подготовки до года обучения**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	46
Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	12	11	12	11	12	12	11	11	12	12	12	12	140
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	1	-	1	-	-	1	1	-	1	-	1	6
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Интегральная подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Всего часов	26	26	26	26	25	25	26	26	26	27	26	27	312

**ФУТБОЛ: ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам  
для групп начальной подготовки свыше года обучения**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	6	5	6	5	6	5	6	6	5	6	6	6	68
Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	-	-	-	1	-	1	-	2	1	1	8
Техническая подготовка	15	15	16	16	16	15	16	15	15	15	15	15	184
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	1	1	1	-	-	1	-	1	-	-	1	6
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	15
Интегральная подготовка	11	12	11	12	11	11	11	11	12	11	11	11	135
Всего часов	35	35	35	35	35	33	35	34	34	35	35	35	416

**ФУТБОЛ: ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам  
для учебно-тренировочных групп до трех лет обучения**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	9	8	9	8	9	9	9	9	9	9	9	9	106
Специальная физическая подготовка	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	50
Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	44
Техническая подготовка	18	19	19	19	18	19	18	19	18	19	19	18	223
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	44
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	-	2	2	1	1	1	1	2	1	15
Интегральная подготовка	10	10	10	15	10	9	10	10	11	12	10	13	130
Всего часов	52	52	52	53	51	50	52	52	52	52	53	53	624

**ФУТБОЛ: ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам**  
**для учебно-тренировочных групп свыше трех лет обучения**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	11	12	12	12	12	12	12	143
Специальная физическая подготовка	6	6	6	7	7	6	7	6	6	6	6	6	75
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	5	4	5	6	5	6	6	6	5	5	65
Техническая подготовка	12	12	13	14	12	13	13	12	12	12	13	13	151
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7,5	8	8	8	8	7	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	8	92
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5,5	6	5	5	6	5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	6	66
Интегральная подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
Всего часов	69	70	69	70	70	68	70	69	69	69	69	70	832

## ХОККЕЙ: ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам для групп Хоккей учебно-тренировочного этапа до двух лет обучения

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	6	6	5	6	5	5	6	6	6	6	8	8	73
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	73
Участие в спортивных соревнованиях	9	11	12	12	13	12	12	10	9	7	5	4	116
Техническая подготовка	10	9	9	8	9	9	9	9	10	10	12	12	116
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	10	10	10	9	10	10	10	10	11	11	11	122
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	19	19	19	19	18	18	19	20	19	19	20	228
Всего часов	60	61	61	61	61	60	61	60	61	60	61	61	728

## ХОККЕЙ: ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам для групп Хоккей учебно-тренировочного этапа свыше двух лет обучения

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	7	7	8	8	7	8	8	8	93
Специальная физическая подготовка	8	9	8	9	8	8	9	8	8	9	9	9	102
Участие в спортивных соревнованиях	12	13	13	13	12	12	13	13	12	12	12	12	149
Техническая подготовка	9	10	9	9	9	9	9	10	9	9	10	10	112
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	13	13	14	14	14	13	13	14	13	14	14	162
Инструкторская и судейская практика	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	28
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	25	24	24	24	25	24	24	24	24	24	24	24	290
Всего часов	78	79	78	79	78	76	79	78	76	77	79	79	936



