

6.	Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2	2	2	2	2	2			18
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
8.	Интегральная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
9.	УМО	1-2 раза в год												

ОТДЕЛЕНИЕ ГАНДБОЛ

Программный материал / месяцы		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Общее количество часов в год
Группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации 3-5 года)														
Количество часов в месяц		78	78	78	78	77	78	78	78	79	78	78	78	936
Количество часов в неделю		18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
1.	Общая физическая подготовка	18	18	18	18	17	18	18	18	18	19	19	19	218
2.	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	14	13	13	14	15	19	19	19	178
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	9	9	10	10	10	10				88
4.	Техническая подготовка	17	17	18	18	18	17	17	17	17	23	23	23	225
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	13	13	12	13	12	13	13	12	12	14	14	14	155
6.	Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4				36
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
8.	УМО	1 раз в год												
Группы совершенствования спортивного мастерства (1 года и свыше года)														
Количество часов в месяц		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248
Количество часов в неделю		24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	
1.	Общая физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	22	22	18	224
2.	Специальная физическая подготовка	18	19	20	19	19	18	19	19	19	23	23	21	237
3.	Участие в спортивных соревнованиях	15	15	15	15	15	15	15	15	15			15	150
4.	Техническая подготовка	20	19	19	19	19	20	20	19	19	22	22	20	238
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	27	27	22	274
6.	Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	5	5	5	5	5			5	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	5	6	6	6	5	6	6	10	10	3	75
8.	УМО	1-2 раза в год												

Группы высшего спортивного мастерства

Количество часов в месяц	139	139	139	138	138	138	138	139	139	139	139	139	1664
Количество часов в неделю	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
1. Общая физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	24	25	25	299
2. Специальная физическая подготовка	28	27	27	27	27	27	27	27	28	27	28	28	328
3. Участие в спортивных соревнованиях	23	24	23	24	23	24	23	24	23	24	23	23	281
4. Техническая подготовка	20	20	20	19	20	20	20	20	20	19	20	20	238
5. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	28	28	28	27	28	28	28	27	28	29	27	27	333
6. Инструкторская и судейская практика	3	3	4	3	4	3	4	4	3	5	4	4	44
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	12	12	13	11	11	11	12	12	11	12	12	141
8. УМО	1-2 раза в год												

ОТДЕЛЕНИЕ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Программный материал / месяцы		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Общее кол-во часов в год
Группы совершенствования спортивного мастерства (свыше года)														
Количество часов в месяц		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248
Количество часов в неделю		24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	
<i>для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, прыжки, метания</i>														
1. Общая физическая подготовка		18	18	17	17	18	18	17	18	18	18	18	17	212
2. Специальная физическая подготовка		28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	28	337
3. Участие в спортивных соревнованиях		7	8	8	7	7	7	7	8	7	7	7	8	88
4. Техничко-тактическая подготовка		28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	336
5. Теоретическая и психологическая подготовка		12	11	11	12	11	11	12	11	11	12	11	12	137
6. Инструкторская и судейская практика		6	6	7	7	6	6	6	6	7	6	6	6	75
7. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		5	5	5	5	6	6	6	5	5	5	5	5	63
8. УМО		1-2 раза в год												
<i>для спортивных дисциплин: бег на средние дистанции</i>														
1. Общая физическая подготовка		22	21	21	21	20	20	20	21	21	22	20	20	249
2. Специальная физическая подготовка		31	31	31	31	31	31	31	31	32	30	32	31	373
3. Участие в спортивных соревнованиях		7	8	8	7	7	7	7	8	7	7	7	8	88
4. Техничко-тактическая подготовка		22	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	275

5.	Теоретическая и психологическая подготовка	12	11	11	12	11	11	11	11	11	12	12	12	137
6.	Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	6	6	6	5	5	5	5	5	63
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	6	6	6	5	5	5	5	5	63
8.	УМО	1-2 раза в год												
Группы высшего спортивного мастерства														
Количество часов в месяц		138	139	139	139	138	138	138	139	139	139	139	139	1664
Количество часов в неделю		32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
<i>для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, прыжки, метания</i>														
1.	Общая физическая подготовка	23	22	22	22	22	22	23	22	22	23	22	22	267
2.	Специальная физическая подготовка	39	39	39	39	38	38	39	39	39	39	39	39	466
3.	Участие в спортивных соревнованиях	11	11	11	11	11	11	12	11	11	11	11	11	133
4.	Технико-тактическая подготовка	37	38	38	38	38	38	35	38	38	36	38	38	450
5.	Теоретическая и психологическая подготовка	15	15	15	15	15	16	16	15	15	16	15	15	183
6.	Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	6	5	5	6	6	6	6	6	66
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	99
8.	УМО	1-2 раза в год												
<i>для спортивных дисциплин: бег на средние дистанции</i>														
1.	Общая физическая подготовка	24	24	24	24	23	22	22	24	24	24	24	24	283
2.	Специальная физическая подготовка	47	48	48	48	47	47	47	47	47	47	47	47	567
3.	Участие в спортивных соревнованиях	11	11	11	11	11	11	12	11	11	11	11	11	133
4.	Технико-тактическая подготовка	24	23	23	23	24	24	24	24	24	24	24	24	285
5.	Теоретическая и психологическая подготовка	15	15	15	15	15	16	16	15	15	16	15	15	183
6.	Инструкторская и судейская практика	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	10	10	10	10	10	9	10	10	9	10	10	117
8.	УМО	1-2 раза в год												

ОТДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

Программный материал / месяцы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Общее кол-во часов в год
Группа высшего спортивного мастерства													
Количество часов в месяц	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Количество часов в неделю		24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	
1.	Общая физическая подготовка	10	11	11	11	10	10	10	10	10	10	11	11	125
2.	Специальная физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	8	7	7	7	7	8	8	7	8	7	7	7	88
4.	Технико-тактическая подготовка	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624
5.	Теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6.	Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	50
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	25
8.	УМО	1-2 раза в год												

ОТДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Программный материал / месяцы		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Общее кол-во часов в год
Группы совершенствования спортивного мастерства (1 года и свыше года)														
Количество часов в месяц		109	104	105	103	104	105	104	102	103	102	103	104	1248
Количество часов в неделю		24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	
1.	Общая физическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	26
2.	Специальная физическая подготовка	26	25	26	25	26	25	26	25	26	25	26	26	307
3.	Участие в спортивных соревнованиях	13	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	151
4.	Техническая подготовка	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	170
4.1	Хореографическая подготовка, как составляющая технической подготовки	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	51
6.	Инструкторская и судейская практика	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	49
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	26
8.	УМО	1-2 раза в год												
Группы высшего спортивного мастерства														
Количество часов в месяц		138	140	139	141	139	140	139	140	138	138	136	136	1664
Количество часов в неделю		32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
1.	Общая физическая подготовка	5	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	62
2.	Специальная физическая подготовка	31	31	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	382
3.	Участие в спортивных соревнованиях	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20	250

4.	Техническая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	24	24	298
4.1	Хореографическая подготовка, как составляющая технической подготовки	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	56
6.	Инструкторская и судейская практика	5	6	5	6	5	6	5	6	5	5	5	5	64
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
8.	УМО	1-2 раза в год												


ОТДЕЛЕНИЕ ФЕХТОВАНИЕ

Программный материал / месяцы		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Общее кол-во часов в год
Группы учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации 4-5 года)														
Количество часов в месяц		70	70	70	68	67	67	70	70	70	70	70	70	832
Количество часов в неделю		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
1.	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4.	Технико-тактическая подготовка	50	50	50	48	47	47	50	50	50	50	50	50	592
5.	Теоретическая и психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8.	УМО	1 раз в год												
Группы совершенствования спортивного мастерства (1 года и свыше года)														
Количество часов в месяц		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248
Количество часов в неделю		24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	
1.	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	75
4.	Технико-тактическая подготовка	75	74	74	74	75	75	75	75	75	75	75	75	897
5.	Теоретическая и психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48

	контроль													
8.	УМО	1-2 раза в год												
Группы высшего спортивного мастерства														
	Количество часов в месяц	139	139	139	139	137	137	139	139	139	139	139	139	1664
	Количество часов в неделю	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	
1.	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
3.	Участие в спортивных соревнованиях	11	11	11	11	11	11	11	12	12	11	11	11	134
4.	Технико-тактическая подготовка	102	102	102	102	100	100	102	101	101	102	102	102	1218
5.	Теоретическая и психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
6.	Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
8.	УМО	1-2 раза в год												

* Объем учебно-тренировочной нагрузки исходя из астрономического часа (60 минут) рассчитан на 52 недели, и не превышает нормативы максимального объема нагрузки согласно ФССП по видам спорта.

Заместитель директора  Кобрин П.В.

Исп.: ст. инструктор-методист  Пархоменко М.М.