



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

### ОТДЕЛЕНИЕ ГАНДБОЛ

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



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

### ОТДЕЛЕНИЕ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Программный материал / месяцы		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Общее кол-во часов в год
<b>Группы совершенствования спортивного мастерства</b>														
Количество часов в месяц		<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>1248</b>
Количество часов в неделю		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	
<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	<b>212</b>
2.	Специальная физическая подготовка	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	28	<b>337</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7	8	8	7	7	7	7	8	7	7	7	8	<b>88</b>
4.	Технико-тактическая подготовка	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	<b>336</b>
5.	Теоретическая и психологическая подготовка	12	11	11	12	11	11	12	11	11	12	11	12	<b>137</b>
6.	Инструкторская и судейская практика	6	6	7	7	6	6	6	6	7	6	6	6	<b>75</b>
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	6	6	6	5	5	5	5	5	<b>63</b>
8.	УМО	<b>1-2 раза в год</b>												
<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	<b>249</b>
2.	Специальная физическая подготовка	31	31	31	31	31	31	31	31	32	30	32	31	<b>373</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7	8	8	7	7	7	7	8	7	7	7	8	<b>88</b>
4.	Технико-тактическая подготовка	22	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	<b>275</b>

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

### ОТДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА

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



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

### ОТДЕЛЕНИЕ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

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

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

### ОТДЕЛЕНИЕ ФЕХТОВАНИЕ

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



	контроль													
8.	УМО	<b>1-2 раза в год</b>												
<b>Группы высшего спортивного мастерства</b>														
	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	<b>1-2 раза в год</b>												

\* 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.