

УТВЕРЖДЕНО  
и.о. директора  
МАФСУ «СШОР  
«Металлург»  
Е.А. Аверченко

---

«\_\_»\_\_\_\_\_2018г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«МЕТАЛЛУРГ»**

**Программа предварительной и начальной подготовки  
по виду спорта «Хоккей»**

**Новокузнецкий городской округ  
2018г.**

**Пояснительная записка**

Учебный план – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объёмов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам обучения.

При составлении учебного плана учитывались специфики хоккея, возрастные особенности, основополагающие положения теории и методики хоккея, сложившаяся практика, модельные характеристики подготовленности хоккеистов высшей квалификации – как ориентиров, указывающих направление подготовки.

В учебный план включены продолжительность и объёмы реализации программы в специализированных классах, которые созданы совместно с общеобразовательным учреждением, с целью обеспечения условия для рационального сочетания обучения с углубленным тренировочным процессом. Специализированные классы комплектуются из числа наиболее перспективных в спортивном отношении занимающихся, имеющих предварительную спортивную подготовку не менее одного года. Прием в специализированные классы осуществляется приемной комиссией

Учебный план рассчитан на 52 недели в год, из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель занятий в летнем спортивно-оздоровительном лагере и самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам, контролируемая тренером на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалам и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

При составлении учебного плана реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам обучения свойственна определённая динамика, в частности:

- с увеличением общего годового временного объёма изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения;
- из года в год повышается объём нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную);
- постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок на общую физическую подготовку;
- осуществляется постепенный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;
- увеличивается объём тренировочных нагрузок;
- увеличивается объём игровых и соревновательных нагрузок;

В качестве результата реализации учебного плана фиксируется повышение уровня спортивного мастерства за счёт надёжности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряжённой соревновательной деятельности.

**Предлагаемые нормативы максимального объема тренировочной нагрузки и требования по спортивной подготовке**

| Этапы подготовки                              |                           | Год обучения | Примерный возраст для зачисления | Максимальное количество часов в неделю | Максимальное количество часов в год * | Требования по спортивной подготовке                                      |
|---|---------------------------|--------------|----------------------------------|--|---------------------------------------|--|
| Предварительная подготовка                    | ПП-1                      | 1-й год      | 5 лет                            | 4                                      | 208                                   | Выполнение технических элементов   |
|   | ПП-2                      | 2-ой год     | 6 лет                            | 5                                      | 260                                   |  |
| Начальная подготовка                          | НП-1                      | 1-й год      | 7 лет                            | 6                                      | 312                                   | Выполнение нормативов ОФП и СФП  |
|   | НП-2                      | 2-ой год     | 8 лет                            | 9                                      | 468                                   |  |
|   | НП-3                      | 3-й год      | 9 лет                            | 9-12**                                 | 468-624**                             | Выполнение нормативов ОФП, СФП   |
| Тренировочный (этап спортивной специализации) | Начальная специализация   | 1-й год      | 10 лет                           | 12-15**                                | 624-728**                             | Выполнение нормативов ОФП, СФП и ТТП                                     |
|   |                           | 2-ой год     | 11 лет                           | 12-15**                                | 728-832**                             |  |
|   | Углубленная специализация | 3-й год      | 12 лет                           | 18                                     | 832                                   | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП                                  |
|   |                           | 4-й год      | 13 лет                           | 18                                     | 936                                   |  |
|   |                           | 5-й год      | 14 лет                           | 20                                     | 1040                                  |  |
| Совершенствования спортивного мастерства      |                           | До года      | 15 лет (возможно с 14 лет)       | 24                                     | 1248                                  | Выполнение нормативов по ОФП, ТТП, выполнение II, I спортивного разряда, |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | попадани<br>е в<br>команды<br>ЮХЛ,<br>юниорску<br>ю<br>сборную<br>России |
|--|--|--|--|--|--|

Примечания.

\* Общегодовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), начиная с тренировочного этапа 3 года обучения (углубленная специализация), может быть сокращен не более чем на 25%.

\*\* Максимальное количество часов в неделю для специализированных классов по хоккею. Режим учебного дня, расписание занятий и тренировочный процесс для специализированных классов устанавливаются администрацией образовательного учреждения и спортивной школы.

Для всех групп просмотр игр команд мастеров выносится за сетку часов;

\*\* Для групп начальной подготовки нагрузка планируется из расчета на основные и контрольные игры - 3 часа, на учебно-тренировочные - 2 часа, для остальных групп нагрузка планируется из расчета 3 часа на игру.

## ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Группы предварительной подготовки детей в возрасте 5,6 лет  
Тренировочная нагрузка 4 и 5 часов в неделю соответственно, количество  
тренировочных занятий в неделю 4 дня ( 1 по 45мин.)  
и 3 дня (1 по 45мин.) и 1 день (1 по 90 мин.)**

| Разделы подготовки   | группа детей 5 лет | группа детей 6 лет |
|--|--------------------|--------------------|
| <b>1.Теоретические занятия</b>   |                    |                    |
| Физическая культура и спорт.   | 1                  | 1                  |
| Развитие хоккея в России и за рубежом  | 1                  | 1                  |
| Краткие сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнениях. | 1                  | 1                  |
| Гигиенические знания и навыки. Закаливание                                       | 2                  | 2                  |
| Врачебный контроль и самоконтроль  | 1                  | 1                  |
| Физиологические основы спортивной тренировки                                     | 1                  | 1                  |
| Общая и специальная физическая подготовка  | 1                  | 1                  |
| Техническая подготовка   | 1                  | 1                  |
| Правила игры. Организация и проведение соревнований                              | 1                  | 1                  |
| Места занятий,   | 1                  | 1                  |

|   |                    |                    |
|---|--------------------|--------------------|
| оборудование, инвентарь                                   |                    |                    |
| Просмотр видеозаписей игр команды мастеров и др.          | 1                  | 1                  |
| Зачеты  | 1                  | 1                  |
| <b>Итого часов по теоретическим занятиям</b>              | <b>13</b>          | <b>13</b>          |
| <b>2. Практические занятия</b>                            | группа детей 5 лет | группа детей 6 лет |
| Общая физическая подготовка                               | 108                | 125                |
| Специальная физическая подготовка                         | 20                 | 26                 |
| Техническая подготовка                                    | 47                 | 63                 |
| Тактическая подготовка                                    | 12                 | 15                 |
| Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры | 8                  | 11                 |
| Текущие и контрольно-переводные испытания                 |                    | 7                  |
| <b>Итого часов по практическим занятиям</b>               | <b>195</b>         | <b>247</b>         |
| <b>ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД</b>                                  | <b>208</b>         | <b>260</b>         |

#### **План-схема годового цикла подготовки.**

Построение годового цикла подготовки обучающихся в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам, микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годовым циклом, календарем соревнований и становления спортивной формы. **3.1** Что же касается спортивно-оздоровительного этапа (предварительная подготовка), то построение подготовки с позиции периодизации в этих возрастных этапах нецелесообразно. Спортивно-оздоровительный этап (предварительная подготовка) включает в себя 4 года обучения. Особенность этого этапа – работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития. В этом случае учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределять по месяцам, а затем в недельные циклы, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Тренировочный процесс целесообразно начинать с июля и заканчивать в мае. В июле, августе преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение техники катания и развития основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим знаниям. В течении всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленный на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов и формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем, а также всестороннее гармоничное развитие физических особенностей и овладение основами техники хоккея, подготовка наиболее одаренных к переходу на этап начальной подготовки. Динамика распределения нагрузок по годам обучения спортивно-оздоровительного этапа (предварительная подготовка)- это увеличение объемов всех видов подготовки от 1-го к 3,4-му году обучения. Различие этих годов заключается в использовании различных методов и средств подготовки от

более простых на первом году обучения к более сложным на третьем- четвертом году обучения.

**План-график распределения учебного материала в годичном цикле для группы предварительной подготовки детей в возрасте 5 лет**

| Раздел подготовки           | и<br>ю<br>л<br>ь | а<br>в<br>г<br>у<br>с<br>т | се<br>нт<br>яб<br>рь | ок<br>тя<br>брь | но<br>я<br>брь | де<br>ка<br>брь | я<br>н<br>в<br>а<br>р<br>ь | фе<br>вр<br>аль | м<br>а<br>р<br>т | а<br>п<br>р<br>ель | м<br>а<br>й | и<br>ю<br>н<br>ь | В<br>С<br>Е<br>Г<br>О |
|-----------------------------|------------------|----------------------------|----------------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------------------|-----------------|------------------|--------------------|-------------|------------------|-----------------------|
| Теоретические занятия       | 1                | 1                          | 1                    | 1               | 1              | 2               | 3                          | 1               | 1                |                    | 1           |                  | 13                    |
| Практические занятия        |                  |                            |                      |                 |                |                 |                            |                 |                  |                    |             |                  |                       |
| Общая физическая подготовка | 13               | 14                         | 9                    | 9               | 9              | 9               | 9                          | 9               | 9                | 9                  | 9           |                  | 108                   |
| Специальная физическая      | 2                | 2                          | 2                    | 2               | 2              | 2               | 2                          | 2               | 2                | 1                  | 1           |                  | 20                    |

|   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |            |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|------------|
| подготовка  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |            |
| Техническая подготовка                                    | 2         | 3         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 2         |  | <b>47</b>  |
| Тактическая подготовка                                    |           |           |           | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         |  | <b>12</b>  |
| Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры |           |           |           |           |           |           | 2         | 2         | 2         | 2         |           |  | <b>8</b>   |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>18</b> | <b>20</b> | <b>17</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>20</b> | <b>23</b> | <b>21</b> | <b>21</b> | <b>18</b> | <b>14</b> |  | <b>208</b> |

**План-график распределения учебного материала в годичном цикле для группы предварительной подготовки детей в возрасте 6 лет**

| Раздел подготовки           | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | <b>ВСЕГО</b> |
|-----------------------------|------|--------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|--------------|
| Теоретические занятия       | 1    | 1      | 1        | 1       | 1      | 2       | 3      | 1       | 1    |        | 1   |      | <b>13</b>    |
| Практические занятия        |      |        |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |              |
| Общая физическая подготовка | 13   | 14     | 11       | 11      | 11     | 11      | 11     | 11      | 11   | 11     | 10  |      | <b>125</b>   |
| Специальная физическая      | 4    | 5      | 2        | 2       | 2      | 2       | 2      | 2       | 2    | 2      | 1   |      | <b>26</b>    |

|  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |            |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|------------|
| подгот<br>овка   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |            |
| Технич<br>еская<br>подгот<br>овка  | 2         | 4         | 6         | 7         | 7         | 7         | 7         | 6         | 6         | 6         | 5         |  | <b>63</b>  |
| Тактич<br>еская<br>подгот<br>овка  |           |           | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         |  | <b>15</b>  |
| Учебн<br>ые и<br>тренир<br>овочн<br>ые<br>игры,<br>спорти<br>вные и<br>подви<br>жные<br>игры |           |           |           |           |           | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         |           |  | <b>11</b>  |
| Текущ<br>ие и<br>контро<br>льно-<br>перево<br>дные<br>испыта<br>ния                          |           |           | 2         |           |           |           | 2         |           |           |           | 3         |  | <b>7</b>   |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>20</b> | <b>24</b> | <b>23</b> | <b>23</b> | <b>23</b> | <b>27</b> | <b>29</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>22</b> | <b>21</b> |  | <b>260</b> |

На начальном этапе многолетней подготовки распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным (мезо) циклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл. Определение структуры и содержания годичных циклов 1-го, 2-3-го годов обучения на этапе начальной подготовки предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл (таблицы 1,2,3).

Так на 1-ом году обучения этого этапа суммарный объем равен 312 часов, на втором и третьем -468. Соответственно изменяется и объем двигательной активности (тренировочная и соревновательная нагрузка) на 1-м году -292 часа, на 2-м и третьем году -439 часов. Вместе с тем изменяется и соотношение видов подготовки незначительно снижается объем общей физической подготовки и увеличивается объем специальной. Наблюдается незначительное увеличение объемов технической, тактической и игровой подготовки.

Для этого этапа характерны включение соревновательной подготовки в виде тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и

методической целесообразностью. Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В сентябре и октябре - на техническую подготовку. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

**План-график распределения учебного материала в годичном цикле для группы начальной подготовки 1 года обучения**

Таблица 1

| Разделы подготовки  | июль            | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | ВСЕГО |
|---|-----------------|--------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|-------|
| Теоретические занятия                                     | 1               |        | 1        | 1       | 2      | 2       | 3      | 2       | 3    | 3      | 2   |      | 20    |
| Практические занятия                                      |                 |        |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |       |
| Общая физическая подготовка                               | 13              | 10     | 7        | 7       | 7      | 7       | 8      | 7       | 6    | 5      | 4   |      | 81    |
| Специальная физическая подготовка                         | 4               | 6      | 5        | 5       | 5      | 5       | 5      | 5       | 5    | 4      | 3   |      | 52    |
| Избранный вид спорта                                      |                 |        |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |       |
| Техническая подготовка                                    | 4               | 6      | 6        | 9       | 7      | 8       | 8      | 8       | 8    | 6      | 5   |      | 75    |
| Тактическая подготовка                                    |                 |        | 4        | 5       | 5      | 5       | 5      | 5       | 5    | 4      | 3   |      | 41    |
| Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры |                 |        | 2        | 4       | 7      | 5       | 6      | 4       | 7    | 2      |     |      | 37    |
| Контроль  | Вне сетки часов |        |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |       |

|  |                        |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |            |
|--|------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|------------|
| ные игры и соревнования                                      |                        |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |            |
| Инструкторская и судейская практика                          |                        |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |            |
| Текущие и контрольно-переводные испытания                    |                        |           | 2         |           |           |           | 2         |           |           |           | 2         |  | 6          |
| Медицинское обследование                                     |                        |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |            |
| Восстановительные мероприятия                                | <b>Вне сетки часов</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |            |
| <b>Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки</b> | <b>21</b>              | <b>22</b> | <b>26</b> | <b>30</b> | <b>31</b> | <b>30</b> | <b>34</b> | <b>29</b> | <b>31</b> | <b>21</b> | <b>17</b> |  | <b>292</b> |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>22</b>              | <b>22</b> | <b>27</b> | <b>31</b> | <b>33</b> | <b>32</b> | <b>37</b> | <b>31</b> | <b>34</b> | <b>24</b> | <b>19</b> |  | <b>312</b> |

**План-график распределения учебного материала в годичном цикле для группы начальной подготовки 2 года обучения**

**Таблица 2**

| Разделы подготовки    | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | ВСЕГО |
|-----------------------|------|--------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|-------|
| Теоретические занятия | 1    | 1      | 3        | 1       | 3      | 3       | 2      | 3       | 4    | 4      | 4   |      | 29    |
| Практические          |      |        |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |       |

| <b>занятия</b>  |    |    |    |    |   |    |    |   |   |   |    |  |            |
|---|----|----|----|----|---|----|----|---|---|---|----|--|------------|
| Общая физическая подготовка                               | 20 | 14 | 8  | 10 | 6 | 8  | 10 | 8 | 8 | 8 | 10 |  | <b>110</b> |
| Специальная физическая подготовка                         | 5  | 7  | 7  | 7  | 7 | 7  | 5  | 5 | 5 | 5 | 3  |  | <b>63</b>  |
| <b>Избранный вид спорта</b>                               |    |    |    |    |   |    |    |   |   |   |    |  |            |
| Техническая подготовка                                    | 7  | 14 | 11 | 9  | 9 | 11 | 10 | 9 | 9 | 9 | 8  |  | <b>106</b> |
| Тактическая подготовка                                    | 3  | 7  | 5  | 5  | 5 | 5  | 6  | 5 | 5 | 5 | 5  |  | <b>56</b>  |
| Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры |    | 2  | 5  | 9  | 5 | 6  | 3  | 9 | 3 | 2 | 4  |  | <b>48</b>  |
| Контрольные игры и соревнования                           |    |    | 3  | 3  | 4 | 4  | 8  | 3 | 9 | 2 |    |  | <b>36</b>  |
| Инструкторская и судейская практика                       |    |    |    |    |   |    |    |   |   |   |    |  |            |
| Текущие и контрольно-переводные испытания                 | 3  | 6  |    |    |   |    |    |   |   | 3 |    |  | <b>12</b>  |

|   |                        |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |            |
|---|------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|------------|
| я   |                        |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |            |
| Медицинское обследование                              | 4                      |           |           |           |           |           |           |           |           | 3         | 1         |  | 8          |
| Восстановительные мероприятия                         | <b>Вне сетки часов</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |  |            |
| Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки | 42                     | 50        | 39        | 43        | 36        | 41        | 42        | 39        | 39        | 37        | 31        |  | 439        |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>43</b>              | <b>51</b> | <b>42</b> | <b>44</b> | <b>39</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>42</b> | <b>43</b> | <b>41</b> | <b>35</b> |  | <b>468</b> |

**План-график распределения учебного материала в годичном цикле для группы начальной подготовки 3 года обучения /3года обучения (Спецкласс)**

Таблица 3

| Разделы подготовки                | июль      | август    | сентябрь  | октябрь   | ноябрь | декабрь | январь | февраль  | март     | апрель | май      | июнь | ВСЕГО           |
|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------|---------|--------|----------|----------|--------|----------|------|-----------------|
| Теоретические занятия             | 1/2       | 1/4       | 3/2       | 1/3       | 3/3    | 3/4     | 2/6    | 3/4      | 4/4      | 4/2    | 4/3      |      | 29/<br>37       |
| Практические занятия              |           |           |           |           |        |         |        |          |          |        |          |      |                 |
| Общая физическая подготовка       | 19/<br>28 | 13/<br>36 | 10/1<br>4 | 10/1<br>0 | 6/6    | 8/7     | 8/6    | 8/7      | 8/<br>10 | 8/8    | 10<br>/8 |      | 108<br>/<br>140 |
| Специальная физическая подготовка | 5/<br>12  | 9/<br>15  | 7/<br>10  | 7/9       | 7/8    | 7/8     | 5/8    | 5/<br>11 | 5/<br>9  | 5/8    | 3/<br>8  |      | 65/<br>106      |

|   |     |       |       |       |       |       |       |      |       |      |      |  |                  |
|---|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|------|--|------------------|
| <b>Избранный вид спорта</b>                               |     |       |       |       |       |       |       |      |       |      |      |  |                  |
| Техническая подготовка                                    | 7/5 | 14/10 | 11/14 | 11/13 | 9/12  | 11/13 | 9/13  | 9/13 | 9/12  | 9/15 | 8/12 |  | <b>107 / 132</b> |
| Тактическая подготовка                                    | 3/4 | 7/6   | 5/8   | 5/8   | 5/10  | 5/12  | 5/12  | 5/10 | 5/8   | 5/5  | 5/2  |  | <b>55/85</b>     |
| Учебные и тренировочные игры, спортивные и подвижные игры |     | 2     | 5/8   | 9/10  | 3/6   | 6/11  | 3/3   | 9/6  | 3     | 4    | 4    |  | <b>48/44</b>     |
| Контрольные игры и соревнования                           |     |       |       | 0/4   | 12/14 | 0/4   | 12/14 | 04   | 12/14 |      |      |  | <b>36/54</b>     |
| Инструкторская и судейская практика                       |     |       |       |       |       |       |       |      |       |      |      |  |                  |
| Текущие и контрольно-переводные испытания                 | 3/3 | 6/3   |       |       |       |       |       |      |       | 3/3  |      |  | <b>12/9</b>      |
| Медицинское обследование                                  | 4   |       | 0/1   | 0/3   |       | 0/3   |       |      |       | 3    | 1/1  |  | <b>8/8</b>       |
| Восстановительные мероприятия (спецкласс)                 |     |       |       |       | 3     |       | 3     |      | 3     |      |      |  | <b>9</b>         |

| Восстановительные мероприятия | Вне сетки часов                                       |               |           |           |           |           |           |           |               |               |               |               |                 |
|-------------------------------|---|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
|                               | Всего часов соревновательной и тренировочной нагрузки | 41<br>/5<br>2 | 51/<br>70 | 38/5<br>5 | 42/5<br>7 | 42/<br>59 | 37/5<br>8 | 425<br>9  | 36/5<br>1     | 42<br>/5<br>6 | 37/<br>39     | 31<br>/3<br>1 |                 |
| ИТОГО                         | 42<br>/5<br>4   | 52/<br>74     | 41/5<br>7 | 43/6<br>0 | 45/<br>62 | 40/6<br>2 | 44/<br>65 | 39/5<br>5 | 46<br>/6<br>0 | 41/<br>41     | 35<br>/3<br>4 |               | 468<br>/<br>624 |