



## Углубленный уровень сложности с учебно-тренировочной нагрузкой 10 ч/н

Период тренировок																																										Часы													
Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					Август					недели
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42														
1. Теоретические основы физической культуры и спорта																																										<b>42</b>													
2. Общая и специальная физическая подготовка																																																							
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>63</b>										
3. Вид спорта																																																							
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>126</b>									
4. Основы профессионального самоопределения																																																							
1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>63</b>										
5. Различные виды спорта и подвижные игры																																																							
				1	1	1		1	1	1		1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1														<b>21</b>									
6. Специальные навыки																																																							
2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	<b>84</b>										
7. Судейская подготовка																																																							
1	1	1	1	1																																										<b>21</b>									
8. Физкультурные спортивные мероприятия																																																							
			1		1	1			1	1																																				<b>10</b>									
9. Самостоятельная работа																																																							
						1				1	1			1																																	<b>10</b>								
1																																																							
																																															<b>8</b>								
<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>420</b>										

Период тренировок																																									Часы									
Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					недели
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42									
1. Теоретические основы физической культуры и спорта																																									<b>50</b>									
2. Общая и специальная физическая подготовка																																																		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>75</b>				
3. Вид спорта																																																		
4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	<b>151</b>			
4. Основы профессионального самоопределения																																																		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>75</b>			
5. Различные виды спорта и подвижные игры																																																		
2		2	1			2			1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1	1	1	1																<b>25</b>				
6. Судейская подготовка																																																		
		1		2			1			1	1	1	1							1	1	1			1	2		1			1	1	1	1		1	2	2	2	2					<b>28</b>					
7. Специальные навыки																																																		
	2			2	2	2	2	1	3	2	4	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	5	3	3	3	2	2	4	4	4	5					<b>100</b>					
8. Физкультурные спортивные мероприятия																																																		
						2				2					2				2																												<b>12</b>			
9. Самостоятельная работа																																																		
										2	2																																				<b>14</b>			
10. Промежуточная аттестация																																																		
																																															<b>8</b>			
<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>504</b>				