

ОР №3 им. Б.В. Пи
Ю

Ю.В. Хоркина

Ю.

№ п / п	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки														Этап совершенствования спортивного мастера ССМ						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)																		
		До года	Свыше года	До трех лет						Свыше трех лет												
				Недельная нагрузка в часах																		
				Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																		
				Наполняемость групп (человек)																		
НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	УТЭ-6														
5	7	8	10	10	12	14	14	16	18													
2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4								
12-24	12-24	10-20	5-10	5-10	5-10	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	4-8	2-8								
78	66	75	57	57	69	36	36	42	42	42	42	42	42	28								
42	98	113	135	135	162	189	189	216	216	216	216	216	216	225								
0	7	8	16	16	19	44	44	50	50	50	50	50	50	112								
131	180	206	270	270	324	393	393	449	449	449	449	449	449	487								
4	6	6	16	16	19	29	29	33	33	33	33	33	33	37								
0	0	0	10	10	12	15	15	17	17	17	17	17	17	19								
5	7	8	16	16	19	22	22	25	25	25	25	25	25	28								
260	364	416	520	520	624	728	728	832	832	832	832	832	832	936								
Общее количество часов в год																						