

2.	Общая физическая подготовка	50	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	30	30
3.	Специальная физическая подготовка	40	50	55	55	70	70	70	70	70	70	70	75	75
4.	Техническая подготовка	90	100	115	115	100	100	100	100	100	100	100	90	90
5.	Тактическая подготовка	20	30	60	60	80	80	80	80	80	80	80	103	180
6.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	66	70	100	100	125	125	125	125	125	125	125	130	130
7.	Контрольные и календарные игры	2	26	30	30	52	52	52	52	52	52	52	78	78
8.	Контрольные испытания	10	10	10	10	15	15	15	15	15	15	15	25	25
9.	Участие в организации соревнований, инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	20	20	20	20	20	20	20	30	30
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	34	34	34	34	34	34	34	56	75
Всего часов за 48 недель		288	336	432	432	576	576	576	576	576	576	576	672	768
11.	Подготовка на тренировочных сборах и в спортивном лагере	24	28	36	36	48	48	48	48	48	48	48	56	64
Всего часов за 52 недели		312	364	468	468	624	624	624	624	624	624	624	728	832