

**Примерный план-схема годового цикла подготовки занимающихся в
спортивно-оздоровительных группах**

	Разделы программы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Всего
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
II.	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	4	5	3	60
III.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	30
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	-	-	1	1	1	1	2	2	3	3	2	16
V.	Контрольные испытания (промежуточная аттестация)	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
VI.	Медико-восстановительные мероприятия	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2
VII.	Другие виды спорта и подвижные игры	6	6	6	5	5	5	5	4	4	5	5	56
VIII.	Тестовые соревнования	В течение года											8
	Всего часов	16	16	17	18	16	16	17	16	17	16	11	184