|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период подготовки | Разделы программы | Объём тренировочной нагрузки в год (спортивный сезон) |
| Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Техническая подготовка | Участие в соревнованиях | Промежуточная аттестация (тестирование, устный экзамен) | Количество учебных недель | Количество часов в неделю | Количество часов год |
| Спортивно – оздоровительный этап | Весь период | **Объёмы реализации Программы по разделам обучения (час.)** | 36 | 2 | 72 |
| 8 | 30 | 17 | 10 | 5 | 2 |