**Таблица**

**распределения учебно-тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки, по Федеральным стандартам, по видам спорта**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вид спорта** | **Этапы подготовки** | | | | | | | |
| **Годы начальной подготовки** | | | **Годы тренировочного этапа** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** | **Баскетбол** | 4.5 (234) | 6 (312) | 6 (312) | 10 (520) | 10 (520) | 12 (624) | 12 (624) | 12 (624) |
| **2** | **Бокс** | 4.5 (234) | 6 (312) | 8 (416) | 10 (520) | 12 (624) | 14 (728) | 16 (832) | 16 (832) |
| **3** | **Борьба на поясах** | 4.5 (234) | 6 (312) |  | 9 (468) | 9 (468) | 12 (624) | 12 (624) |  |
| **4** | **Волей бол** | 4.5 (234) | 8 (416) | 8 (416) | 10 (520) | 10 (520) | 16 (832) | 16 (832) | 16 (832) |
| **5** | **Лапта** | 6 (312) | 9 (468) |  | 12 (624) | 12 (624) | 12 (624) | 12 (624) |  |
| **6** | **Легкая атлетика** | 6 (312) | 6 (312) | 6 (312) | 9 (468) | 9 (468) | 12 (624) | 12 (624) | 12 (624) |
| **7** | **Лыжные гонки** | 6 (312) | 9 (468) | 9 (468) | 14 (728) | 14 (728) | 18 (936) | 18 (936) | 18 (936) |
| **8** | **Настольный теннис** | 6 (312) | 9 (468) |  | 12 (624) | 12 (624) | 16 (832) | 16 (832) | 16 (832) |
| **9** | **Пауэрлифтинг** | 4.5 (234) | 6 (312) |  | 9 (468) | 9 (468) | 14 (728) | 14 (728) |  |
| **10** | **Плавание** | 6 (312) | 9 (468 |  | 14 (728) | 14 (728) | 18 (936) | 18 (936) | 18 (936) |
| **11** | **Пулевая стрельба** | 6 (312) | 9 (468) |  | 12 (624) | 14 (728) | 16 (832) | 18 (936) |  |
| **12** | **Футбол** | 6 (312) | 9 (468) | 9 (468) | 12 (624) | 12 (624) | 16 (832) | 16 (832) | 16 (832) |
| **13** | **Хоккей** | 6 (312) | 9 (468) | 9 (468) | 14 (728) | 14 (728) | 18 (936) | 18 (936) | 18 (936) |
| **14** | **Шахматы** | 6 (312) | 8 (416) |  | 9 (468) | 9 (468) | 12 (624) | 12 (624) |  |