ГОДОВАЯ ПРОГРАММА
подготовки членов ОО «СК «Гехард»

1. Страйкбол (2 раза в месяц)
   1 игра — 2,5 часа
   итого — 60 часов
2. Огневая подготовка (1 раз в месяц)
   1 занятие — 2 часа
   итого — 24 часа
3. Общая физическая подготовка и бокс (1 раз в неделю)
   1 тренировка — 2 часа
   итого — 104 часа
4. Марш-бросок со спортивным ориентированием (1 раз в 3 месяца, сезонно)
   1 марш-бросок — 5 часов
   итого — 20 часов
5. Поход (1 раз в 3 месяца, сезонно)
   1 поход — 48 часов
   итого — 192 часа
6. Теоретические занятия (медицина, безопасность в ЧС) (3 раза в год)
   1 занятие — 2 часа
   итого — 6 часов

ОБЩЕЕ количество часов в год — 406.