ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009C2EEF0B32BFC2D2646F0139761B30A3
Владелец: Ариткулов Александр Хасанович
Действителен: с 25.10.2023 до 17.01.2025

# Годовой (календарный) учебно-тренировочный график отделения «БАДМИНТОН»

## Этап начальной подготовки до года

| № п/п | содержание | % | Кол-во часов | январь | | | | февраль | | | | март | | | | | апрель | | | | май | | | | июнь | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | № недели | 100 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 29 | 70,0 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1,5 | 1,5 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 18 | 42,0 | 0,5 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | | 0,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Техническая подготовка | 37 | 85,0 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1,5 | 1,5 | 0,5 | 3 | 1 | 1,5 | 0,5 | 2,5 | 1 | 2 | 1,5 | 2,5 | 2,5 | 2 | 1,5 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 9 | 21,0 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 5 | 11,0 | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | 5,0 | | | | 1,5 | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | Кол-во часов | 100 | 234,0 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 |

| № п/п | содержание | % | Кол-во часов | август | | | | сентябрь | | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | № недели | 100 | | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 29 | 70,0 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 1 | 1,5 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 18 | 42,0 | 1,5 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | | 0,0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Техническая подготовка | 37 | 85,0 | 2 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1 | 1,5 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1,5 | 2 | 2 | 2 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 0,5 | 2 | 1,5 | 2,5 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 9 | 21,0 | | 1 | | | 1 | | | | 1 | 1 | | | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | | |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 5 | 11,0 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | 1 | |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | 5,0 | | | | | | | | | | | | | | | | 1,5 | | | | | | |
| | Кол-во часов | 100 | 234,0 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 | 4,5 |

## Этап начальной подготовки свыше года

| № п/п | содержание | % | Кол-во часов | январь | | | | февраль | | | | март | | | | | апрель | | | | май | | | | июнь | | | | | июль | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | № недели | 100 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 33 | 103 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 15 | 47 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1,5 | 0,5 | 1,5 | 0,5 | 1 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 2 | 6 | | | | | | | 1 | | | | | | 1 | | | 1 | | | | | | | | 1 | | | | | | |
| 4. | Техническая подготовка | 35 | 110 | 1 | 2,5 | 2 | 3 | 1,5 | 1,5 | 1 | 3 | 1,5 | 2,5 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2,5 | 1,5 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1,5 | 2 | 2 | 2,5 | 2 | 2,5 | 1,5 | 2,5 | 2,5 | 3 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 9 | 28 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1,5 | | 0,5 | | 1 | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 4 | 12 | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | | 1 | | | |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | 6 | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | |
| | | 100 | 312 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

| № п/п | содержание | % | Кол-во часов | август | | | | сентябрь | | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | № недели | 100 | | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 33 | 103 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 15 | 47 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 2 | 6 | | | | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Техническая подготовка | 35 | 110 | 2,5 | 2 | 2 | 2 | 2,5 | 2 | 2 | 2,5 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1,5 | 3 | 2 | 1 | 1,5 | 3 | 2,5 | 3 | 2,5 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 9 | 28 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 4 | 12 | | 1 | | | | 1 | | | | | | 1 | | 1 | | | | 1 | | | | |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | |
| | | 100 | 312 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

Учебно-тренировочный этап до 3 лет обучения

| № п/п | содержание | % | Кол-во часов | январь | | | | февраль | | | | март | | | | | апрель | | | | май | | | | июнь | | | | | июль | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | № недели | 100 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 18 | 94 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 20 | 104 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 3 | 16 | | | | 2 | | 2 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | 2 | | | | | | | | | | | |
| 4. | Техническая подготовка | 36 | 187 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 10 | 52 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 10 | 52 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 15 | | | | | 2 | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | 3 | | | | | | 3 | | |
| | | 100 | 520 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

| № п/п | содержание | % | Кол-во часов | август | | | | сентябрь | | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | № недели | 100 | | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 18 | 94 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 20 | 104 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 3 | 16 | | | | | 2 | | | | | | | 2 | | | | | | | | | 2 | |
| 4. | Техническая подготовка | 36 | 187 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 10 | 52 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 10 | 52 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 15 | | | | | | 2 | | | | | | | | | 3 | | | | | | | |
| | | 100 | 520 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |

Учебно-тренировочный этап свыше 3 лет обучения

| № п/п | содержание | % | кол-во часов | январь | | | | февраль | | | | март | | | | | апрель | | | | май | | | | июнь | | | | | июль | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | № недели | 100 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 15 | 109 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 20 | 146 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 5 | 37 | 2 | | | | 2 | | | | | | 3 | | | | 3 | | | | 3 | | | 3 | | | | | 3 | | | |
| 4. | Техническая подготовка | 30 | 218 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 12 | 87 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 15 | 109 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 22 | | 2 | | | | 2 | | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | | |
| | | 100 | 728 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |

| № п/п | содержание | % | кол-во часов | август | | | | сентябрь | | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | № недели | 100 | | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 15 | 109 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 20 | 146 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 5 | 37 | 3 | | | | | 3 | | | | 3 | | | | 3 | | | | 3 | | | | 3 |
| 4. | Техническая подготовка | 30 | 218 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 12 | 87 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 15 | 109 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 22 | | | | 2 | | | | | 2 | | 2 | | | | | | 2 | | | 2 | | |
| | | 100 | 728 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |

Этап совершенствования спортивного мастерства

| № п/п | содержание | % | кол-во часов | январь | | | | февраль | | | | март | | | | | апрель | | | | май | | | | июнь | | | | | июль | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | № недели | 100 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 12 | 125 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 15 | 156 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 15 | 156 | | | | | | 4 | 8 | | | 8 | 8 | 8 | | | 8 | 8 | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | 8 | | | | | | |
| 4. | Техническая подготовка | 25 | 260 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 11 | 114 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 17 | 177 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5 | 52 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | проверка часов год/неделя | 100 | 1040 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |

| № п/п | содержание | % | кол-во часов | август | | | | сентябрь | | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | № недели | 100 | | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 12 | 125 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 15 | 156 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 15 | 156 | | | | | | | 8 | 8 | | | 8 | 8 | | | 8 | | 8 | | | 8 | 8 | |
| 4. | Техническая подготовка | 25 | 260 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 11 | 114 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 17 | 177 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 5 | 5 | 1 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 1 | 7 | 8 | 1 | 1 | 7 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5 | 52 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | проверка часов год/неделя | 100 | 1040 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |

Этап высшего спортивного мастерства

| № п/п | содержание | % | кол-во часов | январь | | | | февраль | | | | март | | | | | апрель | | | | май | | | | июнь | | | | | июль | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | № недели | 100 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 10 | 125 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 13 | 162 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 20 | 250 | | | 11 | 11 | | 11 | 11 | | | 11 | 11 | 11 | | | 11 | 11 | | | 10 | 11 | 11 | | 11 | 10 | 10 | | | | | |
| 4. | Техническая подготовка | 20 | 250 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 5 | 6 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 3 | 5 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 15 | 187 | 5 | 5 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 5 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 17 | 212 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 2 | 2 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 6 | 2 | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5 | 62 | | | | | | | | 5 | | | | | 5 | 5 | | | 5 | | | | | | | | | 5 | 2 | | | |
| | проверка часов год/неделя | 100 | 1248 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |

| № п/п | содержание | % | кол-во часов | август | | | | сентябрь | | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | № недели | 100 | | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 10 | 125 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 13 | 162 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 20 | 250 | | | | | | | 11 | 11 | | | 11 | 11 | | | 11 | | 11 | | | 11 | 11 | |
| 4. | Техническая подготовка | 20 | 250 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 2 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 6 | 6 | 4 | 5 | 5 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 15 | 187 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 2 | 3 | 5 | 4 | 2 | 2 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 17 | 212 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 3 | 4 | 6 | 5 | 2 | 2 | 6 | 5 | 3 | 4 | 3 | 6 | 4 | 2 | 2 | 4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5 | 62 | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | | 5 | | | 5 | | | 5 |
| | проверка часов год/неделя | 100 | 1248 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |