

Этап начальной подготовки свыше года

№ п/п	содержание	%	Коль-во часов	январь				февраль				март				апрель				май					июнь				
				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
	№ недели	100																											
1.	Общая физическая подготовка	30	93,0	1,5	2	1,5	2	1,5	2	1,5	2	1,5	2	1,5	2	1,5	2	1	2	1,5	2	1,5	2	1,5	2	2	2	2	2
2.	Специальная физическая подготовка	20	63,0	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1	1	1,5	1	1	1	1,5	1	1,5	1	0,5	1	1,5	1,5	1,5	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	12,0							2				2				2						2					
4.	Техническая подготовка	35	110,0	2	2	2,5	2,5	2,5	2	0,5	2	2	2	1	2,5	2,5	2	1,5	2	2,5	2,5	2	2	1,5	2	2	2	2	2
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	28,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0,0																										
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6,0	0,5	0,5					0,5				0,5								0,5							0,5
		100	312,0	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	%	Коль-во часов	июль				август				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
				27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	№ недели	100																											
1.	Общая физическая подготовка	30	93,0	2	2	2	2	2	2	1,5	2	1,5	2	1,5	2	1,5	2	1,5	2	2	2	1,5	2	1,5	2	1,5	2	1	2
2.	Специальная физическая подготовка	20	63,0	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1,5	1	1,5	1	1	1,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	12,0																			2						2	
4.	Техническая подготовка	35	110,0	2	2,5	2	2,5	2	2	2,5	2,5	2	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2	2,5	2	1	2,5	2,5	2	2,5	2	2	2
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	28,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5		1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1		0,5
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0,0																										
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6,0							0,5				0,5				0,5											0,5
		100	312,0	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

Учебно-тренировочный этап до 3 лет обучения

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май					июнь				
				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
	№ недели	100																											
1.	Общая физическая подготовка	20	84	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	2	1,5	1,5	2	2	2	2	2	2
2.	Специальная физическая подготовка	18	75	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1,5	1,5	2	1	1	2	1,5	1	1,5	2	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	21		1				3					3				3				1							
4.	Техническая подготовка	42	174	4	3,5	3,5	3,5	4	2	3,5	3,5	3,5	3,5	2	3,5	3,5	3,5	2	3	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3	3
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	50	1	0,5	0,5	1,5	1	0,5	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	1	4								0,5	0,5				0,5							0,5				0,5		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	8			1				1					1														1
		100	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	июль				август				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
				27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	№ недели	100																											
1.	Общая физическая подготовка	20	84	2	2	2	1,5	2	2	2	2	2	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1	1,5	2	1	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
2.	Специальная физическая подготовка	18	75	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1	2	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	21										1					3					3					3	
4.	Техническая подготовка	42	174	3,5	3,5	3,5	3	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3	3,5	3,5	3,5	3,5	2	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	2	4	4	4	4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	50	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,5	0,5	1	1	1
6.	Инструкторская и судейская практика	1	4											0,5			0,5							0,5					
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	8				1								1									1					
		100	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Учебно-тренировочный этап свыше 3 лет обучения

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь					
				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
№ недели		100																											
1.	Общая физическая подготовка	16	84	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1	2	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	1,5	2	1,5
2.	Специальная физическая подготовка	20	104	2,5	2	2	2	2	2	2	2	2,5	2	2	2	2,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	26							3				3					3				3				2		
4.	Техническая подготовка	44	228	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	3	4,5	4,5	4,5	4,5	3	4,5	4,5	4,5	4,5	3	4,5	4,5	4,5	3	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	57	1	1,5	1,5	1,5	1,5	0,5	1,5	1,5	1,5	1,5	0,5	1	1	1,5	1,5	0,5	1	1,5	1,5	0,5	1	1	1	0	1	1,5
6.	Инструкторская и судейская практика	1	5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5				0,5		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	16	0,5	0,5	0,5				0,5				0,5		0,5			0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5			0,5
		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

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	июль				август				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
				27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
№ недели		100																											
1.	Общая физическая подготовка	16	84	2	2	2	2	1,5	2	2	2	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	
2.	Специальная физическая подготовка	20	104	2	2	2	2,5	2,5	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2,5	2	1	2,5	2	2,5	2	1	2	2	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	26											3					3				3				3		
4.	Техническая подготовка	44	228	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	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	57	1,5	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1	0	1,5	1,5	1,5	1,5	0	1	1,5	0	1	1,5	1	1,5	0	1	1,5
6.	Инструкторская и судейская практика	1	5											0,5					0,5				0,5				0,5		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	16		0,5	0,5		0,5	0,5	0,5		0,5			0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5
		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

