

Этап начальной подготовки свыше года

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь					
				№ недели	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
1.	Общая физическая подготовка	20	83	1,5	1,5	1	1	1,5	1,5	1	1	1,5	1,5	1	1	1	1,5	2	1	2	1,5	2	1	1	2,5	2	2	2	2
2.	Специальная физическая подготовка	25	104	2	2,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1,5	2	2	2	2	2	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	9											3									3						
4.	Техническая подготовка	48	200	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	2	4,5	5	4,5	3,5	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	8	0,5				0,5				0,5					0,5			0,5		0,5							
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0																										
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	12			1			0,5				0,5		0,5				1					2	0,5				
		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			июль				август				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
				№ недели	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
1.	Общая физическая подготовка			1	2	1	2	1	2	1	2	2,5	2	1,5	2	2	2	1,5	2	2	2	1	2	1	3	1	2	2	1
2.	Специальная физическая подготовка			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
4.	Техническая подготовка			4	4	4,5	4	4,5	4	4	4	3	4	4	4	4	3,5	4	4	4	3	4	2	5	3	4,5	3	4	1,5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка			0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5			0,5			0,5								0,5	
6.	Инструкторская и судейская практика																												
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			0,5						0,5											0,5	1	2		0,5	1			
				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

Этап высшего спортивного мастерства

№ 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	4	50	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Специальная физическая подготовка	22	274	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
3.	Участие в спортивных соревнованиях	15	187					11	11				11	11	11			10	10	10		10	10	10		9	9		
4.	Техническая подготовка	49	612	16,75	17	16,25	16,25	16,75	4	4,25	15,75	16,75	4	4	3,75	15,75	16,75	4,75	4,75	4,75	15,75	4,75	4,75	4,75	16,25	5,75	5,75	16,25	16,25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	37,5	0,75		0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,5	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,25	0,75	0,75	0,75	0,75
6.	Инструкторская и судейская практика	2	25	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,25		0,5	0,5	0,5	0,25	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
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	62,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2	2	1	0,5	2	2	2	1	0,5	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	0,5	0,5
	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	24	24	24	24

№ 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																												
1.	Общая физическая подготовка			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
2.	Специальная физическая подготовка			5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	6
3.	Участие в спортивных соревнованиях																	9	9			9		9			9	9	
4.	Техническая подготовка			16,25	16,25	16,25	16,25	16,25	16,25	16,25	16,25	14,75	14,75	14,75	14,75	14,75	14,75	4,75	4,75	14,75	14,75	4,75	4,75	15,75	15,75	5,75	5,75	14,75	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка			0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	
6.	Инструкторская и судейская практика			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	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1
	проверка часов год/неделя			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