

Этап начальной подготовки свыше года

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль					
				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	45	141	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2
2.	Специальная физическая подготовка	18	56	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1		1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0								2								2															
4.	Технико-тактическая подготовка	29	91	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	3	9	1				1					1				1				1												
6.	Инструкторская и судейская практика	2	6									1								1					1								
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9							2													2										
		100	312	5	5	5	6	6	8	8	7	5	7	6	6	6	6	7	8	6	6	7	6	7	6	6	5	5	5	4	4	3	4

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь								
				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	45	141	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.	Специальная физическая подготовка	18	56	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0									2																	
4.	Технико-тактическая подготовка	29	91	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
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	3	9								1						1						1					1	
6.	Инструкторская и судейская практика	2	6													1				1									
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9											2									3						
		100	312	5	5	5	5	6	7	6	8	9	7	7	6	6	7	6	10	7	6	6	6	6	6	6	6	7	6

Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль			
				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
1.	Общая 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
2.	Специальная физическая подготовка	20	208	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	125		5	5	5		5	5	5		5				5	5	5		5	5	5		5		5				
4.	Технико-тактическая подготовка	40	416	8	8	8	9	8	8	8	9	8	8	8	8	9	8	8	8	9	8	8	8	9	8	8	7	7	7	7	7
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	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
6.	Инструкторская и судейская практика	4	41	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	4	42	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	18	23	23	24	18	23	23	24	18	23	18	23	19	18	23	23	24	18	23	23	24	18	23	16	20	15	15	15

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	август				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь											
				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	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
2.	Специальная физическая подготовка	20	208	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	125						5		5		5		5		5		5		5		5		5		5				
4.	Технико-тактическая подготовка	40	416	7	7	8	8	9	8	8	8	8	9	8	8	8	9	8	8	8	9	8	8	9	8	8	8	9	8	8	8
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	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
6.	Инструкторская и судейская практика	4	41						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	4	42						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	15	15	16	16	19	23	18	23	18	24	18	23	18	24	18	23	18	24	18	23	18	24	18	23	18	23	18	23

Этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				
				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
	№ недели	100																														
1.	Общая физическая подготовка	15	187	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2.	Специальная физическая подготовка	17	212	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях	14	175			11			11				11	11			11		11		11				10							
4.	Технико-тактическая подготовка	47	587	11	11	12	11	11	11	11	12	11	11	12	11	11	11	12	11	11	11	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	3	37		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	13			1				1				1				1				1										
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	37				4				3				3								3			3					3	
	проверка часов год/неделя	100	1248	18	20	33	24	20	31	22	24	20	31	22	32	24	20	32	22	31	20	31	21	22	18	31	18	18	18	21	18	18

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	август				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь								
				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	15	187	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
2.	Специальная физическая подготовка	17	212	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях	14	175							11	11			11	11			11			11					11	11	
4.	Технико-тактическая подготовка	47	587	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	3	37					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	1	13						1		1			1			1		1		1		1			1		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	37				3				3				3				3		3	3						3
	проверка часов год/неделя	100	1248	18	22	18	19	20	22	34	33	20	21	32	35	21	20	35	24	32	20	20	32	34	18			