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 «КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ»

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		20	62	0,5	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	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1	1
2.	специальная физическая подготовка		8	24	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	0,5
3.	техническая подготовка		10	32	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	0,5
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		60	188	2,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	4	4	4	4	4
5.	Инструкторская, судейская практика		-	-																										
6.	Участие в спортивных соревнованиях		-	-																										
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	6	6	6	6

№ 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	52
1.	общая физическая подготовка		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	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	1	1	1	
2.	специальная физическая подготовка						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
3.	техническая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1	1	1	1	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
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		4,5	4,5	4,5	4,5	4	4	4	4	2,5	3	3	3	3	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	4	4	4	4	3
5.	Инструкторская, судейская практика																											
6.	Участие в спортивных соревнованиях																											
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль										2	`																2
			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

Этап начальной подготовки свыше 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		20	82	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		8	34	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
3.	техническая подготовка		10	42	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
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		60	250	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4
5.	Инструкторская, судейская практика		-	-																										
6.	Участие в спортивных соревнованиях		-	-																										
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	8	2																					2				
			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	52
1.	общая физическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	специальная физическая подготовка											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	
3.	техническая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1		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	
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5
5.	Инструкторская, судейская практика																											
6.	Участие в спортивных соревнованиях																											
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль										2																	2
			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 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		15	70	1,5	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1,5	2	2	2	2
2.	специальная физическая подготовка		5	23	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	0,5
3.	техническая подготовка		5	23	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	0,5
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		55	258	4	5	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	5	4	5	5	5	5
5.	Инструкторская, судейская практика		8	37	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.	Участие в спортивных соревнованиях		10	48			3	3	3	3										3	3	3	3	3						
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	9	1,5	1																				0,5	1			
			100	468	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

№ 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	52
1.	**общая физическая подготовка**		1	1	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1	1	1
2.	**специальная физическая подготовка**		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						
3.	**техническая подготовка**		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						
4.	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**		7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	6	4	4	4	4	6	5	5	5	5	7	5	5	5	6	6
5.	**Инструкторская, судейская практика**										1	1	1					1	1	1	1	1	1				1	1
6.	**Участие в спортивных соревнованиях**													3	3	3	3							3	3	3		
7.	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**										0,5	0,5							0,5	0,5	0,5	0,5					1	1
			9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Учебно-тренировочный этап свыше 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		10	62	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	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		10	62	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	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3.	техническая подготовка		5	32	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
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		55	344	5	5	7	4	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7	7	4	4	4	4	4	7	7	7	7	7	5
5.	Инструкторская, судейская практика		8	50	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.	Участие в спортивных соревнованиях		10	62				3	3	3	3									3	3	3	3	3						
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	12	2	2																								2
			100	624	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

№ 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	52
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	0,5	0,5	0,5	0,5	
2.	специальная физическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	
3.	техническая подготовка										0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5						
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		9	9	9	9	9	9	9	9	7	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	9	10	10	10	9,5	10,5
5.	Инструкторская, судейская практика		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.	Участие в спортивных соревнованиях												3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5						
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль										1,5	1,5															1,5	1,5
			12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Этап совершенствования спортивного мастерства

№ 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		7	88	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		5	62	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
3.	техническая подготовка		4	50	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
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		60	748	20	14	10	10	10	10	10	14	14	16	16	16	16	14	16	10	10	10	10	16	16	14	14	14	14	14
5.	Инструкторская, судейская практика		9	112					2	2	2	6		4	4	4	4		4					4	4		6	6	6	
6.	Участие в спортивных соревнованиях		11	138			10	10	8	8	8									10	10	10	10							
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		4	50		6							6					6								6				6
			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		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	52
1.	общая физическая подготовка				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	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
2.	специальная физическая подготовка				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	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3.	техническая 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
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		18	18	12	12	12	18	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	14	14	14	16	16	14	14	16	16	16
5.	Инструкторская, судейская практика							2	4	4		4	4	4	4	4	4	4				4	4			4		4
6.	Участие в спортивных соревнованиях				8	8	8												6	6	6			6	6			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		6	6							4																4	
			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**

Этап высшего спортивного мастерства

№ 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		7	102	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		5	72	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.	техническая подготовка		5	72	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
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		59	860	18	18	12	12	12	12	18	18	14	18	18	18	14	18	18	12	12	12	12	14	14	14	18	18	18	14
5.	Инструкторская, судейская практика		9	132		4					4	4	4	4	4	4	4	4	4					4	4	4	4	4	4	4
6.	Участие в спортивных соревнованиях		11	160			10	10	10	10										10	10	10	10							
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		4	58	4								4				4							4	4	4				4
			100	1456	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28

№ 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	52
1.	**общая 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	1	1
2.	**специальная физическая подготовка**		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
3.	**техническая подготовка**		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
4.	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**		20	20	20	16	14	20	20	20	14	20	20	14	14	14	15	21	20	20	17	17	15	15	21	21	16	20
5.	**Инструкторская, судейская практика**		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4					4			4	4			4	4		
6.	**Участие в спортивных соревнованиях**													10	10	10	10		5	5			10	10			10	
7.	**Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль**					4	6				6										4	4						6
			28	**28**	**28**	**28**	**28**	**28**	**28**	**28**	**28**	**28**	**28**	**28**	**28**	**28**	**28**	**28**	**28**	**28**	**28**	**28**	**28**	**28**	**28**	**28**	**28**	**28**