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 «УШУ»

## Этап начальной подготовки до год

| № 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** | 37 | 86,5 | 1,5 | 2 | 1,75 | 2 | 1,5 | 2 | 1,75 | 1,75 | 1,5 | 2 | 1,5 | 1,75 | 1,5 | 2 | 1,75 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,75 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | **Специальная физическая подготовка** | 16 | 37,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,75 | 1 | 0,5 | 1 | 0,75 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| 3. | **Участие в спортивных соревнованиях** | 1 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | |
| 4. | **Техническая подготовка** | 42 | 98 | 1,5 | 1 | 2 | 2 | 1,75 | 2 | 2,25 | 2 | 1,75 | 2 | 2 | 2 | 1,75 | 2 | 2 | 2 | 1,75 | 1,75 | 1,75 | 2 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5. | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка** | 3 | 7 | | 1 | 0,25 | | 0,75 | | | | 0,25 | | | | 0,25 | | 0,25 | | 0,25 | 0,25 | 0,5 | | | | | | | |
| 6. | **Инструкторская и судейская практика** | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль** | 1 | 2,5 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,5 | | | | |
| | | 100 | 234 | 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 | июль | | | | август | | | | сентябрь | | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | № недели | 100 | | 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** | 37 | 86,5 | 1,75 | 1,75 | 1,75 | 1,75 | 1,75 | 1,75 | 1,75 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 1,75 | 1,5 | 1,75 | 1,5 | 1,75 | 1,5 | 1,5 | 1,75 | 1,75 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1 |
| 2. | **Специальная физическая подготовка** | 16 | 37,5 | 1 | 0,75 | 0,75 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,75 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,75 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,75 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 0,75 |
| 3. | **Участие в спортивных соревнованиях** | 1 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1,5 |
| 4. | **Техническая подготовка** | 42 | 98 | 1,75 | 2 | 2 | 2 | 1,75 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1,75 | 2 | 2 | 1,75 | 2 | 2 | 2 | 1,75 | 2 | 1,75 | 2 | 1,25 |
| 5. | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка** | 3 | 7 | | | | 0,25 | | 0,25 | | | | | | | | 0,25 | 0,25 | 0,25 | | 0,75 | | 0,25 | | 0,75 | | 0,25 | | |
| 6. | **Инструкторская и судейская практика** | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль** | 1 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 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 | 4,5 |

## 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** | 37 | 115,5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2,5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2. | **Специальная физическая подготовка** | 16 | 51 | 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. | **Участие в спортивных соревнованиях** | 1 | 2,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0,5 | | | | | |
| 4. | **Техническая подготовка** | 42 | 131,5 | 2,5 | 2,5 | 3 | 3 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 3 | 3 | 3 | 2,5 | 3 | 3 | 2,5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5. | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка** | 3 | 9 | 0,5 | 0,5 | | | 0,5 | 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** | 1 | 2,5 | | | | | | | | | 0,5 | | 0,5 | | 0,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | % | Кол-во часов | июль | | | | август | | | | сентябрь | | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | № недели | 100 | | 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** | 37 | 115,5 | 3 | 3 | 2 | 2,5 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2,5 | 2 | 2,5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2,5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | **Специальная физическая подготовка** | 16 | 51 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| 3. | **Участие в спортивных соревнованиях** | 1 | 2,5 | | | | | | | | | | 0,5 | | | | | 0,5 | | | | | | | | | | | 1 |
| 4. | **Техническая подготовка** | 42 | 131,5 | 2 | 2 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2 | 2 | 3 | 2,5 | 2 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 3 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 3 | 2,5 | 3 | 3 | 3 | 2,5 |
| 5. | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка** | 3 | 9 | | | 0,5 | | 0,5 | | | | | | 0,5 | | 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** | 1 | 2,5 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 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 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **№ 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 | 121 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2,5 | 2 | 1 | 1 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 1 | 1 | 3 | 2,5 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 2. | **Специальная физическая подготовка** | 18 | 75 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1 | 2 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 1 | 1,5 | 1 | 1,5 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 3. | **Участие в спортивных соревнованиях** | 3 | 12,5 | | | | 2 | | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | | 2 | | | | | |
| 4. | **Техническая подготовка** | 44 | 183 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4,5 | 4,5 | 4 | 3,5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4,5 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 5. | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка** | 3 | 12,5 | | | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | 1 | | | | 1 | | |
| 6. | **Инструкторская и судейская практика** | 1 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | |
| 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 | % | Кол-во часов | Июль | | | | август | | | | сентябрь | | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | № недели | 100 | | 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 | 29 | | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1,5 | 2,5 | 3 | 2,5 | 2,5 | 1 | 2,5 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 18 | | 1 | 1,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1 | 1,5 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2,5 | | | | | 2 | |
| 4. | Техническая подготовка | 44 | | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 3 | | | 1,5 | | | | | | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | 1 | | | | | | | |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | | | | | | | | | | 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 свыше 3 лет обучения

| № 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 | 23 | 143,5 | 2,5 | 2,5 | 4 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 3 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 5 | 5 | 5 | 2,5 | 2,5 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 19 | 118,5 | 1,5 | 1,5 | 2 | 0,5 | 1,5 | 2,5 | 1 | 2 | 2,5 | 1,5 | 2,5 | 3,5 | 1,5 | 2 | 0,5 | 2,5 | 2,5 | 3,5 | 2,5 | 2 | 0,5 | 3 | 0,5 | 2 | 3,5 | 3,5 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 5 | 31 | | | | 5 | | | | | | 5 | | | | | 5 | | | | | | 5 | | | | | |
| 4. | Техническая подготовка | 45 | 281 | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 7 | 7 | 7 | 5 | 3 | 5 | 6 | 6 | 6 | 3 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 4 | 25 | 2 | | | | 2 | | | | | | 2 | | | | | | 2 | | 2 | | | | 2,5 | | | |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 2 | 12,5 | | | | 1 | | | 1,5 | | | | | | | 1,5 | 1 | | | | | 1,5 | 1 | | | | | |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 2 | 12,5 | | 2 | | | | | | | 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** | | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2,5 | 3 | 2,5 | 3 | 3 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2,5 |
| 2. | **Специальная физическая подготовка** | | | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2,5 | 2 | 3 | 2,5 | 2,5 | 2,5 | 2 | 2,5 | 2,5 | 3,5 | 2,5 | 3,5 | 3,5 | 2,5 | 3,5 | 3 | 1,5 | 0,5 | 1 |
| 3. | **Участие в спортивных соревнованиях** | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | 3 | | | | 5 | |
| 4. | **Техническая подготовка** | | | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 7 | 5 | 7 | 5 | 5 | 4 | 6 | 5 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 | 7 | 3 | 6 |
| 5. | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка** | | | 2 | | | | | | | 2 | | | | 2 | | | 2 | | | 2 | | | | | | | | 2,5 |
| 6. | **Инструкторская и судейская практика** | | | | | | | | 2,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | 0,5 | 1 | 1 | |
| 7. | **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль** | | | | | | | | | | | 2 | | | | | 2,5 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 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 | 20 | 166,5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 2 | 2 | 3,5 | 2 | 2 | 5 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 19 | 158 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1,5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2,5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 5 | 41,5 | | | | 5 | | | | | | | 5 | | | | 2 | | 5 | 5 | | | 4,5 | | | | | |
| 4. | Техническая подготовка | 45 | 375 | 8 | 8 | 7 | 4 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 7 | 4 | 8 | 8 | 7 | 6 | 9 | 5 | 5 | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 4 | 33 | | | 2 | | | 2 | | | 2 | | | | | 2 | | | | | | 2 | | | | 4 | |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 3 | 25 | | | | 3 | | | 2 | | | 2 | | | | | 2 | | | | | | 2 | | | 2 | | |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 33 | | 2 | 2 | | | | | | 2 | 2 | | | | 2 | | 2 | | | | | | 2 | 3 | | | |
| | | 100 | 832 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |

| № 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** | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 |
| 2. | **Специальная физическая подготовка** | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| 3. | **Участие в спортивных соревнованиях** | | | | | | | | | | | | | | | | | 5 | | | | 5 | | | | 5 | |
| 4. | **Техническая подготовка** | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 5 | 8 | 8 | 7 | 5 | 8 | 8 | 8 | 5 | 8 |
| 5. | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка** | | 4 | | | | | | 3 | | | | 4 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | 2 |
| 6. | **Инструкторская и судейская практика** | 2 | | | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | | | | 2 | |
| 7. | **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль** | | | | | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | | | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |

## 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** | 15 | 156 | 3,5 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1,5 | 3 | 3 | 1,5 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 5 | 6 | 5 | 4 | 7 |
| 2. | **Специальная физическая подготовка** | 20 | 208 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3. | **Участие в спортивных соревнованиях** | 6 | 62,5 | | | | 6 | | | | | | | 8 | | | | 4,5 | | 8 | 6 | | | 4 | | | | | |
| 4. | **Техническая подготовка** | 47 | 489 | 9,5 | 9 | 12 | 6 | 10 | 10 | 10 | 14 | 10 | 11 | 2 | 9,5 | 10 | 11 | 8 | 11 | 7 | 7 | 11 | 11 | 8 | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 |
| 5. | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка** | 4 | 41,5 | | | 3 | | 2 | 2 | | | | 2 | | | 2 | | | | | | | | | 2 | | | 3 | |
| 6. | **Инструкторская и судейская практика** | 3 | 31 | | | | 3 | | | 2 | | | | 3 | | | | 3 | | | | | | 3 | | | 2 | | |
| 7. | **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль** | 5 | 52 | 5 | 5 | | | | | | | 5 | | | 5 | | | | 5 | | | | | | | | | | |
| | | 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 |

| № 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** | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3,5 | 6 | 3 | 1,5 | 1,5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 5 |
| 2. | **Специальная физическая подготовка** | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 3. | **Участие в спортивных соревнованиях** | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | 8 | | | | 6 | | | | 6 | |
| 4. | **Техническая подготовка** | 8 | 11 | 10 | 11 | 9,5 | 9,5 | 10 | 10 | 9,5 | 9,5 | 4 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 | 10 | 10 | 10 | 6 | 10 | 11 | 10 | 5 | 11 |
| 5. | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка** | | 3 | | 2 | 2,5 | 3 | | | | | 2 | 3 | | 2 | | | | | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | |
| 6. | **Инструкторская и судейская практика** | 3 | | | | | | | 3 | | | | | 2 | | | 2 | | | | | 2 | | | | 3 | |
| 7. | **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль** | 5 | | 5 | | | | | | 5 | 5 | | | | | 5 | | | 2 | | | | | | | | |
| | | 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 |