

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				
		100																															
1.	Общая физическая подготовка	10	117	5	1	2	5	4	3	3	3	2	3	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	3	2	1				
2.	Специальная физическая подготовка	27	101	2	1	1	1	1	1	2	2	3	1	2,5	2	2	3	3	1	1,5	2	3	2	0,5	2	1	1	1	1	2			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	26		1				1	1					1	1							2	2		2					2		
4.	Техническая подготовка	51	226	3	2	4,5	4	2,5	3	4	4	5	3	5	5,5	5	5	5	6	4,5	3,5	5	5	5	4,5	4	3	4	4				
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	25		1,5	2,5	0,5	2,5			1			0,5	.5						2	1		0,5	2,5	0,5	2,5	2,5	0,5				
6.	Инструкторская и судейская практика	2	5											0,5							0,5					0,5	0,5			0,5			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	20		3,5				2				3					1				2						0,5					
	проверка часов год/неделя	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	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			
		100																														
1.	Общая физическая подготовка	10	117	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	2	1	2	4	2	2	2	2	1	2	1	2	1		
2.	Специальная физическая подготовка	27	101	0,5	3	3	2	3	3	3	3	1	1	2	1	1,5	3	4	5	2	1	2	1,5	4	2		2	1	2			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	26									1,5							2	0,5		2	1	2	2	2						
4.	Техническая подготовка	51	226	5,5	3,5	4,5	4,5	4,5	4	5	3	5,5	6	5	6	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5,5	4,5	5	5			
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	25											1		0,5					0,5	2	0,5				0,5					
6.	Инструкторская и судейская практика	2	5												2											0,5						
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	20	2	0,5	0,5	0,5	0,5																				2	2			
	проверка часов год/неделя	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	10		

Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	содержание	%	часы	проверка часов	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
		100	1248																												
1.	Общая физическая подготовка	4	50	49,92	120	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	2	3	1	2
2.	Специальная физическая подготовка	24	300	299,52	205	3	3	1	3	2	3	1	4	2	5	3	2	4	2	3	4	3	4	2	5	5	5	5	4	5	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	150	149,76	140	2	2	2	2	2	2	4		4	2		8	2		5	5	5		5	5	5		4	4	4	
4.	Техническая подготовка	52	649	648,96	305	6	8	5	8	5	5	9	7	8	6	5	4	7	5	6	4	5	6	5	4	4	7	5	7	5	6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	37,5	37,44	65			1				1				2	1			2	3		3	2	1		2	2		3	
6.	Инструкторская и судейская практика	2	24	24,96	45	3	3		2	3	2		1	1		2		3	3			2	2	1			2				4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	37,5	37,44	56				6		3	2		2		2	2					6				1		1			2
проверка часов год/неделя		100	1248	1248	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

№ п/п	содержание	%	часы	проверка часов	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
		100	1248																												
1.	Общая физическая подготовка	4	50	49,92	120	2	1	2	3	1	2	3	1	2	2	1	2	3	3	1	3	1	2	3	1	2	2	1	2	3	1
2.	Специальная физическая подготовка	24	300	299,52	205	3	4	4	5	5	5	3	6	4	5	5	5	5	5	4	5	4	6	3	5	5	6	4	3	4	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12	150	149,76	140	4	4	6		4	2			4	4	4	4			4	4		6	4			6	6			
4.	Техническая подготовка	52	649	648,96	305	3	5	5	5	1	7	5	8	7	3	8	5	6	9	9	5	7	0	5	9	7	3	4	9	9	9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	37,5	37,44	65	5		1		4	2		2		3		2	4			1	2	3	3	2	2		2	2	2	
6.	Инструкторская и судейская практика	2	24	24,96	45				3	1		3										2						1			1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	37,5	37,44	56	1	4		2	2		4	1	1	1				1			2	1		1	2	1		2		2
проверка часов год/неделя		100	1248	1248	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

