

ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяц												
		Количество часов в год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	42	3	3	4	5	4	1	–	2	5	5	5	5
2	Специальная физическая подготовка	31	3	3	4	3	3	2	–	1	3	3	3	3
3	Участие в спортивных соревнованиях	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
4	Техническая подготовка	63	6	7	6,5	7	7,5	3	–	1	6,5	6	7,5	5
5	Тактическая подготовка	16	–	0,5	1	2,5	–	2	–	1,5	2	3	1,5	2
6	Теоретическая подготовка	9	3	2	0,5	–	0,5	0,5	–	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
7	Психологическая подготовка	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–	–	2
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–	–	–
10	Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
11	Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
12	Судейская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
13	Интегральная подготовка	20,5	1,5	2,5	2	2	1	2	–	1	2,5	2	2	2
14	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно- тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.:	46,5	0	0	0	0	0	4,5	9	33	0	0	0	0
14.1	Общая физическая подготовка	6	–	–	–	–	–	1	2	3	–	–	–	–
14.2	Специальная физическая подготовка	3	–	–	–	–	–	–	–	3	–	–	–	–
14.3	Техническая подготовка	14	–	–	–	–	–	1	1	12	–	–	–	–
14.4	Тактическая подготовка	13	–	–	–	–	–	1	1	11	–	–	–	–
14.5	Теоретическая подготовка	5	–	–	–	–	–	–	5	–	–	–	–	–
14.6	Психологическая подготовка	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.7	Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.8	Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.9	Судейская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.10	Интегральная подготовка	5,5	–	–	–	–	–	1,5	–	4	–	–	–	–
Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка		234	16,5	18	18	19,5	18	15	9	42	19,5	19,5	19,5	19,5

ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-3 ГОДА

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяц												
		Количество часов в год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	52	4	4	5	6	5	2	–	2	6	6	6	6
2	Специальная физическая подготовка	44	4	4	5	4	4	4	–	1	5	4	4	5
3	Участие в спортивных соревнованиях	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
4	Техническая подготовка	77	7,5	8	7,5	8,5	8,5	4	–	1	7,5	7	9	8,5
5	Тактическая подготовка	27	–	1,5	2,5	3,5	2	3	–	1,5	3	4	3,5	2,5
6	Теоретическая подготовка	9,5	3	2	0,5	–	1	1	–	0,5	0,5	0,5	0,5	–
7	Психологическая подготовка	6	1	0,5	2,5	–	1,5	–	–	–	0,5	–	–	–
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–	–	2
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	–	–	–	–	–	–	1	2	–	–	–	–
10	Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
11	Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
12	Судейская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
13	Интегральная подготовка	31,5	2,5	4	3	4	2	2	–	1	3,5	4,5	3	2
14	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.:	58	0	0	0	0	0	12,5	11,5	34	0	0	0	0
14.1	Общая физическая подготовка	6	–	–	–	–	–	1	2	3	–	–	–	–
14.2	Специальная физическая подготовка	6	–	–	–	–	–	–	–	6	–	–	–	–
14.3	Техническая подготовка	22	–	–	–	–	–	9	1	12	–	–	–	–
14.4	Тактическая подготовка	7	–	–	–	–	–	1	–	6	–	–	–	–
14.5	Теоретическая подготовка	6,5	–	–	–	–	–	–	6,5	–	–	–	–	–
14.6	Психологическая подготовка	2	–	–	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–
14.7	Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.8	Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.9	Судейская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.10	Интегральная подготовка	8,5	–	–	–	–	–	1,5	–	7	–	–	–	–
Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка		312	22	24	26	26	26	28,5	12,5	43	26	26	26	26