

ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№ 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	100	10	10	10	10	10	10	–	5	5	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка	143	13	13	13	13	13	13	–	13	13	13	13	13
3	Участие в спортивных соревнованиях	83	8	9	8	8	8	4	–	6	8	8	8	8
4	Техническая подготовка	110	8	9	10	11	10	8	–	5	11	12	12	14
5	Тактическая подготовка	147	13	13	13	14	12	13	–	12	12	15	15	15
6	Теоретическая подготовка	19	4	3	3	–	3,5	–	–	1	1	1,5	1,5	0,5
7	Психологическая подготовка	28	6	6	4	4	2	–	–	–	1	1,5	2	1,5
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	–	–	–	–	2,5	–	–	–	–	–	–	2,5
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	–	2	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–
10	Восстановительные мероприятия	11	2	2	3	2	2	–	–	–	–	–	–	–
11	Инструкторская практика	4	–	1	1	–	1	–	–	1	–	–	–	–
12	Судейская практика	10	1	1	1	1	1	–	–	1	2	–	–	2
13	Интегральная подготовка	110	4	14	9	13	13	4	–	2	14	12	13	12
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.:	162	0	0	0	0	0	6	34	122	0	0	0	0
14.1	Общая физическая подготовка	18	–	–	–	–	–	–	4	14	–	–	–	–
14.2	Специальная физическая подготовка	57	–	–	–	–	–	–	12	45	–	–	–	–
14.3	Техническая подготовка	17	–	–	–	–	–	–	4	13	–	–	–	–
14.4	Тактическая подготовка	7	–	–	–	–	–	–	–	7	–	–	–	–
14.5	Теоретическая подготовка	4	–	–	–	–	–	–	4	–	–	–	–	–
14.6	Психологическая подготовка	16	–	–	–	–	–	–	–	16	–	–	–	–
14.7	Восстановительные мероприятия	13	–	–	–	–	–	5	8	–	–	–	–	–
14.8	Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.9	Судейская практика	3	–	–	–	–	–	1	2	–	–	–	–	–
14.10	Интегральная подготовка	27	–	–	–	–	–	–	–	27	–	–	–	–
Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка		936	69	83	75	76	78	58	36	168	67	73	74,5	78,5