

ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1-2 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	70	7	7	8	6	6	6	–	3	6	7	6	8
2	Специальная физическая подготовка	80	8	6	8	7	7	7	–	5	8	8	8	8
3	Участие в спортивных соревнованиях	34	4	5	3	5	4	-	–	–	4	3	3	3
4	Техническая подготовка	105	10	10	10	10	10	10	–	10	8	8	9	10
5	Тактическая подготовка	45	5	5	4	4	2	4,5	–	3,5	4,5	4	3,5	5
6	Теоретическая подготовка	12	2	2	1,5	–	0,5	0,5	–	2	0,5	0,5	0,5	2
7	Психологическая подготовка	11	2	2	1	2	1	–	–	–	1	0,5	0,5	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–	–	3
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	–	2	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–
10	Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
11	Инструкторская практика	4	1	1	0,5	–	1	–	–	0,5	–	–	–	–
12	Судейская практика	6	1	1	1	1	1	1	–	–	–	–	–	–
13	Интегральная подготовка	60	5	5	5	8	5	4	–	4	7	7	6	4
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.:	84	0	0	0	0	0	9	18	57	0	0	0	0
14.1	Общая физическая подготовка	7	–	–	–	–	–	–	3	4	–	–	–	–
14.2	Специальная физическая подготовка	8	–	–	–	–	–	–	1	7	–	–	–	–
14.3	Техническая подготовка	31	–	–	–	–	–	7	2	22	–	–	–	–
14.4	Тактическая подготовка	6	–	–	–	–	–	–	2	4	–	–	–	–
14.5	Теоретическая подготовка	10	–	–	–	–	–	1	7	2	–	–	–	–
14.6	Психологическая подготовка	3	–	–	–	–	–	–	1	2	–	–	–	–
14.7	Восстановительные мероприятия	1	–	–	–	–	–	–	1	–	–	–	–	–
14.8	Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.9	Судейская практика	2	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–	–	–
14.10	Интегральная подготовка	16	–	–	–	–	–	1	1	14	–	–	–	–
Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка		520	45	46	42	43	39,5	42	20	85	39	38	36,5	44

ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 3 - 5 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	70	6	6	8	5	6	4	–	3	8	8	7	9
2	Специальная физическая подготовка	82	7	8	8	6	6	6	–	5	9	9	9	9
3	Участие в спортивных соревнованиях	63	6	6	6	6	5	4	–	6	6	6	6	6
4	Техническая подготовка	105	10	6	12	11	10	6	–	3	9	12	12	14
5	Тактическая подготовка	82	4	4	12	12	6	8	–	6	8	10	6	6
6	Теоретическая подготовка	11	2	1	2	–	25	–	–	1	1	0,5	0,5	0,5
7	Психологическая подготовка	13	1	4	1	2	1	–	–	–	0,5	1	1	1,5
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	–	–	–	–	25	–	–	–	–	–	–	25
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	–	2	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–
10	Восстановительные мероприятия	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
11	Инструкторская практика	2	–	0,5	0,5	–	0,5	–	–	0,5	–	–	–	–
12	Судейская практика	4	1	0,5	0,5	–	0,5	–	–	0,5	–	–	–	1
13	Интегральная подготовка	64	3	6	4	8	6	4	–	2	10,5	7,5	8,5	4,5
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.:	119	0	0	0	0	0	2	20	97	0	0	0	0
14.1	Общая физическая подготовка	12	–	–	–	–	–	–	4	8	–	–	–	–
14.2	Специальная физическая подготовка	24	–	–	–	–	–	–	4	20	–	–	–	–
14.3	Техническая подготовка	23	–	–	–	–	–	–	4	19	–	–	–	–
14.4	Тактическая подготовка	2	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–	–	–
14.5	Теоретическая подготовка	5	–	–	–	–	–	1	4	–	–	–	–	–
14.6	Психологическая подготовка	12	–	–	–	–	–	–	–	12	–	–	–	–
14.7	Восстановительные мероприятия	5	–	–	–	–	–	1	4	–	–	–	–	–
14.8	Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.9	Судейская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.10	Интегральная подготовка	36	–	–	–	–	–	–	–	36	–	–	–	–
Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка		624	40	44	54	50	46	34	22	124	52	54	50	54