

**Календарный учебный график**  
**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-й ГОД ПОДГОТОВКИ**

Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				45 - 52				
		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	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		41	42	43	44
<b>ОФП</b>	<b>185</b>	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	42		
<b>СФП</b>	<b>62</b>	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	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-		
<b>Техническая подготовка</b>	<b>62</b>	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-		
<b>Соревнования (контрольные)</b>	<b>3</b>	1														1																										1			-	
<b>Медицинское обследование</b>	<b>-</b>	<b>2 раза в год</b>																																												
<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	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	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	36

*Условные обозначения: ОФП – общая физическая подготовка, СФП - специальная физическая подготовка.*

**Календарный учебный график**  
**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-й, 3-й ГОД ПОДГОТОВКИ**

Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь					Январь					Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					45 - 52
		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	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44					
<b>ОФП</b>	<b>253</b>	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	3	5	4	5	4	5	4	4	3	5	4	5	4	5	4	5	4	4	3	5	4	5	3	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	63
<b>СФП</b>	<b>117</b>	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	-				
<b>Техническая подготовка</b>	<b>89</b>	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	-				
<b>Соревнования (контрольные, отборочные)</b>	<b>9</b>							2									1									1									2				1			2				-				
<b>Медицинское обследование</b>	<b>-</b>	<b>2 раза в год</b>																																																
<b>Всего часов</b>	<b>468</b>	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	54

*Условные обозначения:* **ОФП** – общая физическая подготовка, **СФП** - специальная физическая подготовка.

**Календарный учебный график  
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-й, 2-й ГОД ПОДГОТОВКИ**

Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь					Февраль				Март					Апрель					Май					Июнь				45 - 52
		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	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44		
<b>ОФП</b>	<b>314</b>	5	5	6	5	6	5	4	5	5	5	6	3	6	4	6	3	6	6	5	5	5	5	6	4	6	3	5	3	6	4	6	5	6	3	6	5	5	3	6	5	4	5	6	4	97	
<b>СФП</b>	<b>211</b>	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	-	
<b>Техническая подготовка</b>	<b>137</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	<b>44</b>	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	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
<b>Соревнования (контрольные, отборочные, основные) ИСП</b>	<b>22</b>	1						2					2		1		2						1			1				2		2			1		2			2		2			1	-	
<b>Медицинское обследование</b>	<b>-</b>	<b>2 раза в год</b>																																													
<b>Всего часов</b>	<b>728</b>	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	84	

**Условные обозначения:** **ОФП** – общая физическая подготовка, **СФП** - специальная физическая подготовка, **ИСП** - инструкторская и судейская практика.

**Календарный учебный график**  
**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (УГЛУБЛЕННАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ) 3-й, 4-й, 5-й ГОД ПОДГОТОВКИ**

Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				45 - 52				
		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	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		41	42	43	44
<b>ОФП</b>	<b>333</b>	5	6	6	5	7	6	3	5	6	3	6	3	4	3	4	3	6	5	4	5	3	5	6	3	6	3	6	3	5	3	6	3	5	3	4	6	3	5	4	6	4	5	5	3	133
<b>СФП</b>	<b>333</b>	7	7	7	8	7	7	7	7	8	7	7	7	8	7	8	7	7	8	7	8	6	8	8	6	8	6	8	6	8	6	8	7	8	7	8	7	7	8	6	7	7	8	8	7	-
<b>Техническая подготовка</b>	<b>260</b>	5	6	6	6	5	6	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	5	6	5	6	5	6	6	6	5	6	5	6	6	6	5	6	5	6	5	6	5	6	-
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	<b>62</b>	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	-
<b>Соревнования (контрольные, отборочные, основные) ИСП</b>	<b>52</b>	2							3			3	3			3				2		3							3		3							3		3					3	-
<b>Медицинское обследование</b>	<b>-</b>	<b>2 раза в год</b>																																												
<b>Всего часов</b>	<b>1040</b>	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	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	120

*Условные обозначения:* **ОФП** – общая физическая подготовка, **СФП** - специальная физическая подготовка, **ИСП** - инструкторская и судейская практика.

**Календарный учебный график  
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Содержание	Всего	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				45 - 52												
		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	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		41	42	43	44								
<b>ОФП</b>	<b>276</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	104
<b>СФП</b>	<b>700</b>	14	16	13	15	13	15	11	15	11	16	11	15	12	16	10	15	12	16	11	17	12	15	12	15	11	15	13	15	13	15	11	16	11	15	12	16	11	16	11	15	13	15	11	15	13	15	11	15	72				
<b>Техническая подготовка</b>	<b>262</b>	5	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	5	6	5	6	6	5	6	6	6	5	6	5	6	6	5	6	6	6	5	6	6	5	6	5	6	5	6	5	6	6	6	-				
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	<b>131</b>	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	-					
<b>Соревнования (контрольные, отборочные, основные) ИСП</b>	<b>87</b>	2		2		3		5		4		4		3		5		3		4		3		4		5		3		4		4		5		3		4		6		3		5		-								
<b>Медицинское обследование</b>	<b>-</b>	2 раза в год																																																				
<b>Всего часов</b>	<b>1456</b>	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	168		

**Условные обозначения:** **ОФП** – общая физическая подготовка, **СФП** - специальная физическая подготовка, **ИСП** - инструкторская и судейская практика.