



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																																										
		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																											
ОФП	253	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	63																										
СФП	117	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	-																											
Техническая подготовка	89	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	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-																												
Соревнования (контрольные, отборочные)	9						2								1									1																2			-																													
Медицинское обследование	-	2 раза в год																																																																						
Всего часов	468	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.

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>	314	5	5	6	5	6	5	4	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	3	6	5	3	6	5	4	5	4	4	97																									
<b>СФП</b>	211	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	-																									
Техническая подготовка	137	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	-																											
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	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	-																											
Соревнования (контрольные, отборочные, основные) ИСП	22	1					2				2				1					1																																																				
Медицинское обследование	-																																																																							
Всего часов	728	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																										

2 раза в год

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

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
ОФП	333	5	6	6	5	7	6	3	5	6	3	4	3	4	3	6	5	4	5	3	5	6	3	6	3	4	6	3	5	4	6	4	5	5	3	133							
СФП	333	7	7	7	8	7	7	7	8	7	7	8	7	8	7	7	8	6	7	8	6	8	6	8	6	8	7	8	7	8	6	7	7	8	7	-							
Техническая подготовка	260	5	6	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	5	6	6	5	6	6	5	6	6	5	6	5	6	5	6	-							
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	62	1	1	1	1	1	1	2	1	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	-							
Соревнования (контрольные, отборочные, основные) ИСП	52	2				3				3					3			2	3					3				3			3			3	-								
Медицинское обследование	-																																										
Всего часов	1040	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							

2 раза в год

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

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 1-й, 2-й ГОД ПОДГОТОВКИ

Содержание	Всего			Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			45																																
	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																						
ОФП	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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4																							
СФП	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	15	13	15	11	16	11	15	12	16	11	16	11	15	13	15	11	15	72																				
Техническая подготовка	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	6	5	6	6	5	6	6	6	5	6	5	6	6	5	6	6	6	-																				
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	3	3	3	3	2	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	-																				
Соревнования (контрольные, отборочные, основные) ИСП	87	2	2	3	3	4	5	4	4	4	4	3	3	5	3	3	3	4	4	3	3	4	4	5	3	3	3	4	4	4	3	3	3	5	3	4	6	4	3	3	3	5	-																							
Медицинское обследование	-																																	2 раза в год																																
Всего часов	1456	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.