

Примерный план-график спортивной подготовки распределения
учебно-тренировочных часов для этапа начальной подготовки – до года
(52 недели, 6 часов в неделю)

| Предметные области | Месяц | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|---|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | Учебно-тренировочные занятия | | | | | | | | | | | | 52 нед. |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 15 | 14 | 12 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 12 | 14 | 14 | 132 |
| Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 67 |
| Участие в соревнованиях | | | | | | | | | | 1 | | | 1 |
| Техническая подготовка | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 31 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 22 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | | | | 1 | 1 | | | | 1 | | 1 | 1 | 5 |
| Самостоятельная работа | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 26 |
| Итого: | 25 | 25 | 25 | 26 | 25 | 26 | 26 | 25 | 27 | 27 | 27 | 28 | 312 |

Примерный план-график спортивной подготовки
распределения учебно-тренировочных часов для этапа начальной подготовки – свыше года
(52 недели, 8 часов в неделю)

| Предметные области | Месяц | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|---|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | Учебно-тренировочные занятия | | | | | | | | | | | | 52 нед. |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 15 | 15 | 16 | 15 | 15 | 16 | 15 | 180 |
| Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 92 |
| Участие в соревнованиях | | 2 | | 2 | | | | | | 2 | | | 6 |
| Техническая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 74 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 22 |
| Инструкторская и судейская практика | | 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 4 |
| Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 8 |
| Самостоятельная работа | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 30 |
| Итого: | 34 | 35 | 34 | 35 | 36 | 34 | 35 | 35 | 35 | 34 | 35 | 34 | 416 |

Примерный план-график спортивной подготовки
распределения учебно-тренировочных часов для учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) – до трех лет
(52 недели, 14 часов в неделю)

| Предметные области | Месяц | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|---|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | Учебно-тренировочные занятия | | | | | | | | | | | | 52 нед. |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 24 | 23 | 24 | 23 | 24 | 22 | 22 | 22 | 23 | 22 | 24 | 24 | 277 |
| Специальная физическая подготовка | 14 | 15 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 15 | 14 | 14 | 179 |
| Участие в соревнованиях | | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | | | 35 |
| Техническая подготовка | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 139 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 40 |
| Инструкторская и судейская практика | | 1 | | 2 | | 1 | | 1 | | 2 | | | 7 |
| Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 14 |
| Самостоятельная работа | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 37 |
| Итого: | 57 | 66 | 59 | 67 | 60 | 65 | 57 | 62 | 60 | 64 | 55 | 56 | 728 |

Примерный план-график спортивной подготовки
распределения тренировочных часов для учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) – свыше трех лет
(52 недели, 14 часов в неделю)

| Предметные области | Месяц | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|---|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | Учебно-тренировочные занятия | | | | | | | | | | | | 52 нед. |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 24 | 23 | 24 | 23 | 24 | 22 | 22 | 22 | 23 | 22 | 24 | 24 | 277 |
| Специальная физическая подготовка | 14 | 15 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 15 | 14 | 14 | 179 |
| Участие в соревнованиях | | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | | 7 | | | 35 |
| Техническая подготовка | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 139 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 40 |
| Инструкторская и судейская практика | | 1 | | 2 | | 1 | | 1 | | 2 | | | 7 |
| Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 14 |
| Самостоятельная работа | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 37 |
| Итого: | 57 | 66 | 59 | 67 | 60 | 65 | 57 | 62 | 60 | 64 | 55 | 56 | 728 |

Примерный план-график спортивной подготовки
распределения тренировочных часов для учебно-тренировочного этапа
(этап спортивной специализации) – свыше трех лет
(52 недели, 16 часов в неделю)

| Предметные области | Месяц | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|---|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | Учебно-тренировочные занятия | | | | | | | | | | | | 52 нед. |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 23 | 21 | 23 | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 251 |
| Специальная физическая подготовка | 19 | 18 | 18 | 18 | 18 | 19 | 18 | 18 | 19 | 19 | 19 | 19 | 222 |
| Участие в соревнованиях | | 8 | | 9 | 8 | | 9 | 8 | | 8 | | | 50 |
| Техническая подготовка | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 154 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 5 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 47 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 30 |
| Самостоятельная работа | 4 | 5 | 5 | 4 | 7 | 5 | 5 | 5 | 7 | 6 | 7 | 6 | 66 |
| Итого: | 67 | 71 | 67 | 73 | 72 | 66 | 73 | 71 | 67 | 73 | 67 | 65 | 832 |

Примерный план-график спортивной подготовки
распределения учебно-тренировочных часов для этапа
совершенствования спортивного мастерства (до года, свыше года)
(52 недели, 20 часов в неделю)

| Предметные области | Месяц | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|---|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | Учебно-тренировочные занятия | | | | | | | | | | | | 52 нед. |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 23 | 20 | 21 | 20 | 21 | 21 | 20 | 20 | 20 | 21 | 22 | 22 | 251 |
| Специальная физическая подготовка | 29 | 29 | 28 | 28 | 29 | 29 | 29 | 29 | 26 | 28 | 29 | 29 | 342 |
| Участие в соревнованиях | | 11 | 12 | 12 | | | 12 | 11 | 12 | | | | 70 |
| Техническая подготовка | 14 | 13 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 12 | 12 | 155 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 79 |
| Инструкторская и судейская практика | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 30 |
| Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 41 |
| Самостоятельная работа | 4 | 4 | 7 | 5 | 8 | 6 | 7 | 5 | 8 | 6 | 6 | 6 | 72 |
| Итого: | 82 | 90 | 91 | 91 | 83 | 82 | 92 | 91 | 92 | 82 | 82 | 82 | 1040 |

Примерный план-график спортивной подготовки
распределения учебно-тренировочных часов для этапа
высшего спортивного мастерства
(52 недели, 22 часа в неделю)

| Предметные области | Месяц | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|---|------------------------------|-----|-----|----|-----|----|-----|-----|----|-----|----|----|-----------------|
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | Учебно-тренировочные занятия | | | | | | | | | | | | 52 нед. |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 23 | 23 | 22 | 24 | 23 | 24 | 22 | 22 | 22 | 23 | 23 | 23 | 274 |
| Специальная физическая подготовка | 34 | 34 | 34 | 33 | 33 | 33 | 33 | 34 | 34 | 33 | 33 | 33 | 401 |
| Участие в соревнованиях | | 12 | 12 | | 12 | | 12 | 12 | | 12 | | | 72 |
| Техническая подготовка | 15 | 15 | 16 | 15 | 15 | 15 | 16 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 180 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 91 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 22 |
| Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 45 |
| Самостоятельная работа | 4 | 4 | 5 | 4 | 7 | 5 | 6 | 4 | 6 | 4 | 5 | 5 | 59 |
| Итого: | 89 | 101 | 102 | 90 | 103 | 91 | 102 | 101 | 91 | 100 | 87 | 87 | 1144 |