**Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа СО**

**6 часов в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | месяц | | | | | | | | | | | | Всего  за  год |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 10 |
| Общая физическая подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | 12 | 10 |  |  |  | 100 |
| Специальная физическая подготовка | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  | 37 |
| Техническая подготовка | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  | 29 |
| Тактическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |  |  |  | 10 |
| Игровая подготовка | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  | 26 |
| Контрольные испытания | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| Итого | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |  |  |  | 216 |

**Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа НП-1**

**6 часов в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | месяц | | | | | | | | | | | | Всего  за  год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 15 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 94 |
| Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 10 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 62 |
| Техническая подготовка | 10 | 10 | 11 | 10 | 9 | 10 |  | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 106 |
| Тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 22 |
| Участие в соревнованиях, игровая подготовка |  |  |  | 1 | 2 | 1 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 13 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
| Контрольные испытания |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 2 | 3 |
| Итого | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

**Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа НП-2**

**9 часов в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | месяц | | | | | | | | | | | | Всего  за  год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 23 |
| Общая физическая подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 20 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 140 |
| Специальная физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 15 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 94 |
| Техническая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |  | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 154 |
| Тактическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 33 |
| Участие в соревнованиях, игровая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 19 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |
| Контрольные испытания |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 3 | 5 |
| Итого | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 468 |

**Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа ТГ -1-2**

**12 часов в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | месяц | | | | | | | | | | | | Всего  за  год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 31 |
| Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 20 | 10 | 10 | 10 | 9 | 8 | 125 |
| Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 125 |
| Техническая подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 13 | 16 | 15 | 16 | 16 | 15 | 187 |
| Тактическая подготовка | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 10 | 7 | 8 | 8 | 8 | 87 |
| Участие в соревнованиях, игровая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 |  | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 50 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 13 |
| Контрольные испытания |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 | 6 |
| Итого | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 624 |

**Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа ТГ -3-5**

**16 часов в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | месяц | | | | | | | | | | | | Всего  за  год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 42 |
| Общая физическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 25 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 166 |
| Специальная физическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 23 | 14 | 13 | 14 | 13 | 12 | 166 |
| Техническая подготовка | 20 | 20 | 21 | 21 | 20 | 20 | 15 | 21 | 21 | 21 | 20 | 20 | 241 |
| Тактическая подготовка | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 |  | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | 125 |
| Участие в соревнованиях, игровая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 67 |
| Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 17 |
| Контрольные испытания |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  | 4 | 8 |
| Итого | 69 | 69 | 70 | 70 | 69 | 69 | 69 | 70 | 69 | 69 | 69 | 70 | 832 |

**Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа ССМ**

**24 часа в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | месяц | | | | | | | | | | | | | Всего  за  год |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 5 | | 5 | 5 | 5 | 3 | 6 | 10 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 62 |
| Общая физическая подготовка | 14 | | 12 | 15 | 15 | 15 | 15 | 26 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 187 |
| Специальная физическая подготовка | 18 | | 18 | 18 | 19 | 17 | 20 | 29 | 20 | 20 | 20 | 19 | 19 | 237 |
| Техническая подготовка | 27 | | 28 | 26 | 27 | 26 | 28 | 32 | 27 | 28 | 26 | 26 | 24 | 325 |
| Тактическая подготовка | 25 | | 24 | 24 | 22 | 22 | 22 |  | 23 | 22 | 22 | 24 | 20 | 250 |
| Участие в соревнованиях, игровая подготовка | 14 | | 15 | 14 | 15 | 13 | 12 |  | 12 | 13 | 14 | 14 | 14 | 150 |
| Инструкторская и судейская практика | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 25 |
| Контрольные испытания |  | |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  | 6 | 12 |
| Итого | 105 | | 104 | 104 | 105 | 104 | 105 | 100 | 104 | 104 | 104 | 105 | 104 | 1248 |

**Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа ВСМ**

**30 часов в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | месяц | | | | | | | | | | | | | Всего  за  год |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 12 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 78 |
| Общая физическая подготовка | 12 | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 24 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 156 |
| Специальная физическая подготовка | 16 | | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 38 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 234 |
| Техническая подготовка | 35 | | 30 | 33 | 31 | 30 | 30 | 40 | 30 | 35 | 35 | 30 | 31 | 390 |
| Тактическая подготовка | 35 | | 35 | 35 | 35 | 36 | 37 |  | 42 | 35 | 35 | 35 | 30 | 390 |
| Участие в соревнованиях, игровая подготовка | 21 | | 24 | 22 | 22 | 16 | 22 |  | 21 | 20 | 21 | 24 | 21 | 234 |
| Инструкторская и судейская практика | 5 | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 62 |
| Контрольные испытания |  | |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  | 8 | 16 |
| Итого | 130 | | 130 | 131 | 130 | 131 | 130 | 120 | 134 | 131 | 132 | 130 | 131 | 1560 |

**Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа СО**

**6 часов в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | месяц | | | | | | | | | | | | Всего  за  год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игровая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа НП -1**

**6 часов в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | месяц | | | | | | | | | | | | Всего  за  год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях, игровая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа НП -2**

**9 часов в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | месяц | | | | | | | | | | | | Всего  за  год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях, игровая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа Т- 1-2**

**12 часов в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | месяц | | | | | | | | | | | | Всего  за  год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 31 |
| Общая физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 125 |
| Специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 125 |
| Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 187 |
| Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 87 |
| Участие в соревнованиях, игровая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 50 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 13 |
| Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 624 |

**Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа Т -3**

**16 часов в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | месяц | | | | | | | | | | | | Всего  за  год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 42 |
| Общая физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 166 |
| Специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 166 |
| Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 241 |
| Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 125 |
| Участие в соревнованиях, игровая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 67 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 17 |
| Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 832 |

**Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа ССМ**

**24 часа в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | месяц | | | | | | | | | | | | Всего  за  год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 62 |
| Общая физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 187 |
| Специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 237 |
| Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 325 |
| Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 250 |
| Участие в соревнованиях, игровая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 150 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 25 |
| Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1248 |

**Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа ВССМ**

**30 часов в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | месяц | | | | | | | | | | | | Всего  за  год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 78 |
| Общая физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 156 |
| Специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 234 |
| Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 390 |
| Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 390 |
| Участие в соревнованиях, игровая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 234 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 62 |
| Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1560 |