Примерный годовой график расчета тренировочных часов для этапа подготовки в ЦСП

№ п\п	Содержание занятий	Этапы начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ	Этап ВСМ
	Тренировочный год	1	2	3	1	2	3	4	5		
1	Общая физическая подготовка	180	228	228	264	264	300	300	300	204	180
2	Специальная физическая подготовка	70	96	96	180	180	300	300	300	504	864
3	Техническая подготовка	59	84	84	120	120	240	240	240	360	300
4	Тактическая, теоретическая, и психологическая подготовка	-	-	-	36	36	48	48	48	96	180
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	8	8	24	24	48	48	48	84	140
	ВСЕГО часов	**312**	**416**	**416**	**624**	**624**	**936**	**936**	**936**	**1248**	**1664**

Примерный годовой график расчета тренировочных часов для этапа начальной подготовки 1 года

Содержание занятий	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**	**Всего часов**
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
Техническая подготовка	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	6	6	59
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика					1	1	1						3
Всего часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Примерный годовой график расчета тренировочных часов для этапов начальной подготовки 2-3 годов

Содержание занятий	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**	**Всего часов**
Общая физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка													
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1			1	2	2	2						8
Всего часов	35	34	34	35	36	36	36	34	34	34	34	34	416

Примерный годовой график расчёта тренировочных часов для тренировочных этапов 1-2 годов

Содержание занятий	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**	**Всего часов**
Общая физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	264
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Техническая подготовка	10	12	10	10	8	8	8	10	12	12	10	10	120
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2		2	2	4	4	4	2			2	2	24
Всего часов	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Примерный годовой график расчёта тренировочных часов для тренировочных этапов 3-5 годов

Содержание занятий	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**	**Всего часов**
Общая физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Специальная физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Техническая подготовка	21	23	18	18	16	16	16	20	24	24	22	22	240
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	1	6	6	8	8	8	4			2	2	48
Всего часов	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Примерный годовой график расчета тренировочных часов для этапов совершенствования спортивного мастерства

Содержание занятий	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**	**Всего часов**
Общая физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
Специальная физическая подготовка	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	504
Техническая подготовка	31	35	31	24	24	24	24	33	35	34	33	32	360
Тактическая, теоретическая, и	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96

психологическая подготовка													
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	6	2	6	13	13	13	13	4	2	3	4	5	84
Всего часов	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Примерный годовой график расчета тренировочных часов для этапов высшего спортивного мастерства

Содержание занятий	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**	**Всего часов**
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Специальная физическая подготовка	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	864
Техническая подготовка	25	33	21	21	21	21	21	22	33	26	25	25	300
Тактическая, теоретическая, и психологическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	11	3	15	17	17	17	17	8	3	10	11	11	140
Всего часов	138	138	138	140	140	140	140	138	138	138	138	138	1664