



УТВЕРЖДАЮ
А.В.Гадалов

28 августа 2025

Календарный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		Один год		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		4.5		6		8		12		16		20	
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Минимальная наполняемость групп (человек)											
		15				12				6		4	
%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час		
1.	Общая физическая подготовка	18-20	46	16-18	56	14-16	59	12-14	78	10-12	96	10-12	110
2.	Специальная физическая подготовка	12-14	33	14-16	49	16-18	72	16-18	102	18-20	160	18-20	196
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-		-		5-10	21	7-12	50	7-14	76	8-16	84
4.	Техническая подготовка	30-32	83	28-30	105	24-26	101	20-22	136	12-14	112	12-14	132
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14-18	42	14-18	56	16-18	72	20-24	125	20-24	176	18-22	210
6.	Инструкторская практика, судейская практика	-		-		1-3	10	1-4	10	2-4	20	2-4	24
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	7	1-3	9	2-4	9	2-4	16	4-6	40	5-10	60
8	Интегральная подготовка	8-10	23	10-12	37	16-18	72	16-20	107	18-24	152	18-24	224
Общее количество часов в год		234		312		416		624		832		1040	