

Примерный календарный план спортивной подготовки

на 2024 год

Примерные календарные планы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» на этапах спортивной подготовки

ЭНП до 1 года	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	15	12	15	15	15	12	20	15	14	14	14	14	175
Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	16
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	7	4	9	9	9	9	9	96
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	19
Инструкторская и судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2				2	2						6
Участие в спортивных соревнованиях													0
Количество час в месяц	26	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26	312

ЭНП св 1 года	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	18	16	16	18	18	16	18	18	16	18	18	18	208
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	4	4	3	2	2	2	29
Техническая подготовка	14	14	15	12	15	11	8	8	14	13	13	13	150
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	1	2	1	1	4	4	1	1	1	1	21
Инструкторская и судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2				2	2	2					8
Участие в спортивных соревнованиях													0
Количество час в месяц	36	36	34	34	36	32	36	36	34	34	34	34	416

ТЭ до 3 лет 1 год	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	12	18	10	10	10	10	10	130
Специальная физическая подготовка	8	9	9	8	8	10	10	10	8	8	8	8	104
Техническая подготовка	21	14	15	15	19	12	10	15	17	17	16	17	188
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	42
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	10
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2				4	4	4					16
Участие в спортивных соревнованиях	0	3	3	6	0	0	0	0	3	6	6	3	30
Количество час в месяц	44	42	42	44	42	42	46	44	42	46	44	42	520

ТЭ до 3 лет 2 год	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	18	10	10	8	10	19	18	18	12	11	11	11	156
Специальная физическая подготовка	11	9	11	7	12	10	10	12	12	11	10	10	125
Техническая подготовка	15	22	22	20	22	12	16	16	17	23	22	18	225
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	50
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	0	2	3	4	3	1	1	1	1	20
Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	12	3	0	0	0	3	3	3	3	36
Количество час в месяц	54	50	52	52	54	50	54	54	50	54	52	48	624

ТЭ до 3 лет 3 год	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	13	14	14	14	14	20	20	20	14	13	13	13	182
Специальная физическая подготовка	10	12	10	10	12	15	15	15	15	12	10	10	146
Техническая подготовка	23	21	22	22	27	14	16	15	24	27	27	24	262
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	7	7	7	5	4	4	4	58
Инструкторская и судейская практика	2	2	1	1	1	0	0	1	1	2	1	2	14
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	2	1	0	1	4	4	4	1	1	2	2	22
Участие в спортивных соревнованиях	10	3	10	9	3	0	0	0	0	3	3	3	44
Количество час в месяц	62	58	62	60	62	60	62	62	60	62	60	58	728

ТЭ св 3 лет 4-5 год	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	20	20	20	13	12	12	12	169
Специальная физическая подготовка	14	12	12	12	12	25	25	25	15	12	12	12	188
Техническая подготовка	36	28	33	33	41	16	22	16	26	40	35	29	355
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Инструкторская и судейская практика	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	28
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	2	2	2	4	5	5	5	2	2	2	2	37
Участие в спортивных соревнованиях	6	10	10	10	3	0	0	6	10	6	8	6	75
Количество час в месяц	81	75	78	78	81	75	81	81	75	81	78	72	936

ССМ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	12	11	12	12	12	20	20	20	12	12	12	12	167
Специальная физическая подготовка	16	14	16	16	16	22	22	22	16	16	16	16	208
Техническая подготовка	40	33	29	33	42	37	56	20	32	41	28	35	426
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Инструкторская и судейская практика	3	3	4	3	3	2	0	2	3	3	3	3	32
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия,	6	2	2	2	2	8	8	6	4	4	4	4	52
Участие в спортивных соревнованиях	0	10	10	10	10	5	0	6	10	6	10	6	83
Количество час в месяц	83	79	79	82	91	100	112	82	83	88	79	82	1040

ВСМ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	20	16	18	16	20	22	34	21	16	20	14	16	233
Специальная физическая подготовка	27	25	21	26	31	27	34	30	30	30	24	28	333
Техническая подготовка	59	58	55	62	53	57	53	55	65	59	57	66	699
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	8	6	8	6	6	7	6	8	8	8	83
Инструкторская и судейская практика	4	4	10	4	4	2	0	4	4	4	6	4	50
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия,	12	9	13	9	12	11	16	11	9	12	8	11	133
Участие в спортивных соревнованиях	5	15	15	15	15	10	0	10	10	10	16	12	133
Количество час в месяц	133	133	140	138	143	135	143	138	140	143	133	145	1664

Примерные календарные планы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» на этапах спортивной подготовки

ЭНП до 1 года	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	6	6	11	10	24	21	25	20	22	20	16	9	190
Специальная физическая подготовка	8	5	5	5	3	3	0	5	4	5	6	8	57
Техническая подготовка	9	9	9	9	0	0	0	0	0	0	4	7	47
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	6
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	2	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	6
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	6
Количество час в месяц	26	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26	312

ЭНП св 1 года 2-3 год	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	7	7	12	23	30	23	22	28	24	30	24	12	242
Специальная физическая подготовка	9	9	11	7	8	8	8	10	8	10	8	8	104
Техническая подготовка	12	12	12	0	0	0	0	0	0	0	0	10	46
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	8
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	1	2	1	1	1	1	1	0	0	0	0	8
Участие в спортивных соревнованиях	2	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	8
Количество час в месяц	31	33	40	32	40	32	32	40	32	40	32	32	416

ТЭ до 2 лет 1-2 год	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	8	8	8	32	28	30	30	32	30	30	30	25	291
Специальная физическая подготовка	19	19	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	218
Техническая подготовка	24	17	20	6	8	8	8	8	8	8	8	9	132
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Инструкторская и судейская практика	0	2	4	2	2	0	0	0	0	2	0	2	14
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	2	2	4	2	4	2	2	2	2	0	22
Участие в спортивных соревнованиях	9	10	8	0	0	0	0	0	0	0	0	2	29
Количество час в месяц	62	58	62	60	62	60	62	62	60	62	60	58	728

ТЭ св 2 лет 3-5 год	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	18	12	19	19	44	47	30	27	21	39	36	15	327
Специальная физическая подготовка	30	29	23	20	25	24	24	25	25	25	25	25	300
Техническая подготовка	12	12	12	11	0	0	11	11	11	11	11	12	114
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	6	2	4	4	4	4	4	4	4	4	47
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	2	0	2	2	0	2	2	2	28
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	10	6	0	2	4	6	0	0	0	28
Участие в спортивных соревнованиях	14	14	14	12	0	0	8	8	8	0	0	14	92
Количество час в месяц	81	75	78	78	81	75	81	81	75	81	78	72	936

Примерные календарные планы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» на этапах спортивной подготовки

ЭНП до 1 года ДЕМО	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	10	8	7	10	8	12	18	10	9	8	10	9	119
Специальная физическая подготовка	5	4	4	4	4	4	6	4	3	3	3	3	47
Техническая подготовка	6	8	10	8	11	6	4	8	10	10	10	12	103
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	4	4	3	5	2	0	3	3	4	3	1	34
Инструкторская и судейская практика	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	6
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Количество час в месяц	26	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26	312

ЭНП св 1 года ДЕМО	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	14	14	20	13	12	12	13	12	158
Специальная физическая подготовка	7	6	4	5	5	8	8	4	4	4	4	4	63
Техническая подготовка	13	13	12	13	10	8	5	13	12	13	13	12	137
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	5	3	5	2	2	5	5	4	4	4	46
Инструкторская и судейская практика	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	4
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	8
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Количество час в месяц	36	36	34	34	36	32	36	36	34	34	34	34	416

ЭНП до 1 года ВК	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	10	8	7	10	8	12	18	10	9	8	10	9	119
Специальная физическая подготовка	5	4	4	4	4	4	6	4	3	3	3	3	47
Техническая подготовка	6	8	10	8	11	6	4	8	10	10	10	12	103
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	4	4	3	5	2	0	3	3	4	3	1	34
Инструкторская и судейская практика	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	6
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Количество час в месяц	26	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26	312

ЭНП св 1 года (2-3год) ВК	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	14	14	12	12	12	14	16	12	12	12	12	12	154
Специальная физическая подготовка	7	4	4	4	4	8	8	8	4	4	4	4	63
Техническая подготовка	9	15	12	11	15	6	6	11	12	12	14	10	133
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46
Инструкторская и судейская практика	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	4
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	0	2	0	1	0	2	0	2	0	0	0	8
Участие в спортивных соревнованиях	1	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0	3	8
Количество час в месяц	36	36	34	34	36	32	36	36	34	34	34	34	416

ТЭ до 3 лет 1-3 год	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	13	13	11	12	18	8	14	15	13	15	16	8	156
Специальная физическая подготовка	11	11	12	12	12	20	20	14	11	11	11	11	156
Техническая подготовка	17	17	17	17	16	10	10	16	17	17	17	17	188
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	7	7	7	7	8	8	8	7	7	7	7	88
Инструкторская и судейская практика	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	6
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2	1	0	1	0	2	1	2	0	1	1	12
Участие в спортивных соревнованиях	3	0	3	3	0	3	0	0	0	3	0	3	18
Количество час в месяц	54	50	52	52	54	50	54	54	50	54	52	48	624

ТЭ до 3 лет 4-5 год	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	14	10	12	14	17	11	18	14	15	16	12	13	166
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	16	16	24	24	16	16	16	16	200
Техническая подготовка	22	22	22	22	22	20	16	16	22	22	22	22	250
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	11	11	11	11	12	12	11	11	11	11	11	134
Инструкторская и судейская практика	2	2	1	2	1	1	0	1	2	1	2	1	16
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	33
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	4	0	4	0	0	0	5	0	5	33
Количество час в месяц	71	67	68	70	70	66	73	69	69	73	66	70	832

ССМ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	17	29	32	9	9	8	7	7	146
Специальная физическая подготовка	22	18	18	22	22	25	34	21	22	27	19	20	270
Техническая подготовка	22	22	22	21	20	15	15	20	20	21	21	21	240
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	21	21	21	21	25	25	21	21	21	21	21	260
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	20
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия,	4	4	4	4	4	6	6	4	4	4	4	4	52
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	5	7	52
Количество час в месяц	83	79	79	82	91	100	112	82	83	88	79	82	1040

ВСМ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	15	15	16	18	20	20	20	20	14	14	14	14	200
Специальная физическая подготовка	30	36	36	36	38	51	51	40	36	40	36	36	466
Техническая подготовка	31	25	29	28	29	16	26	27	26	33	32	31	333
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	37	37	37	37	40	40	37	37	37	37	37	449
Инструкторская и судейская практика	4	3	4	3	3	0	0	3	3	3	3	4	33
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	83
Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	10	10	0	0	10	10	10	10	10	100
Количество час в месяц	133	133	139	139	143	134	144	144	133	144	139	139	1664

Примерные календарные планы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» на этапах спортивной подготовки

ЭНП до 1 года	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	16	11	10	13	15	19	23	15	18	16	17	15	188
Специальная физическая подготовка	7	6	8	6	5	4	4	5	4	5	4	4	62
Техническая подготовка	0	2	2	2	3	0	0	2	2	2	2	2	19
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	5	4	5	1	0	3	2	3	3	4	37
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	6
Участие в спортивных соревнованиях													0
Количество час в месяц	26	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26	312

ЭНП св 1 года (2-3 год)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	21	21	20	19	22	17	24	21	19	17	18	18	237
Специальная физическая подготовка	6	6	4	6	4	6	6	8	6	7	6	6	71
Техническая подготовка	4	4	4	3	3	3	0	0	3	3	3	3	33
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	54
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Количество час в месяц	36	36	34	34	36	32	36	36	34	34	34	34	416

ТЭ до 3 лет (1 год)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	24	16	12	23	14	20	29	25	18	20	20	13	234
Специальная физическая подготовка	8	8	9	8	9	9	8	9	9	9	9	9	104
Техническая подготовка	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	53
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	7	9	8	9	8	4	4	8	7	8	8	88
Инструкторская и судейская практика	0	2	2	1	2	0	0	0	1	2	0	1	11
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	2	10
Участие в спортивных соревнованиях	0	4	4	0	2	0	0	0	2	2	2	4	20
Количество час в месяц	44	42	42	44	42	42	46	44	42	46	44	42	520

ТЭ до 3 лет (2-3 год)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	35	23	20	26	20	24	30	24	19	19	23	17	280
Специальная физическая подготовка	10	10	11	11	10	10	11	11	10	11	11	9	125
Техническая подготовка	3	4	5	6	6	6	3	5	6	6	6	6	62
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	6	9	8	11	9	8	11	9	11	10	9	106
Инструкторская и судейская практика	0	2	2	0	2	0	0	1	2	2	0	2	13
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	2	2	0	1	1	1	13
Участие в спортивных соревнованиях	0	4	4	0	4	0	0	0	4	4	1	4	25
Количество час в месяц	54	50	52	52	54	50	54	54	50	54	52	48	624

ТЭ св 3 лет 4-5 год	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	28	19	24	27	28	27	43	43	27	30	24	17	337
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Техническая подготовка	15	15	15	12	11	10	6	6	10	11	15	15	141
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	14	14	14	14	14	10	10	14	14	14	14	159
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	3	28
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	4	4	4	4	6	6	4	6	4	4	56
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	4	0	0	4	4	5	5	47
Количество час в месяц	81	75	78	78	81	75	81	81	75	81	78	72	936

Примерные календарные планы спортивной подготовки по виду спорта «сумо» на этапах спортивной подготовки

ЭНП до 1 года	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	15	13	15	14	17	12	16	14	14	14	14	14	172
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	5	62
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	53
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	19
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	6
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Количество час в месяц	26	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26	312

ЭНП св 1 года (2-3 год)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	17	16	16	16	16	17	20	19	16	16	16	15	200
Специальная физическая подготовка	7	8	6	7	7	6	6	8	8	6	6	5	80
Техническая подготовка	9	9	7	8	7	7	6	6	7	9	8	8	91
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	25
Инструкторская и судейская практика	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	4
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	8
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	2	0	2	0	0	0	0	0	2	2	8
Количество час в месяц	36	36	34	34	36	32	36	36	34	34	34	34	416

ТЭ до 3 лет 1-3 год	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	20	22	23	20	24	23	25	26	23	21	21	21	269
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	11	11	11	12	10	10	10	10	125
Техническая подготовка	12	12	12	12	12	11	13	12	11	15	14	14	150
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	38
Инструкторская и судейская практика	2	0	2	2	0	1	0	0	0	1	2	2	12
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Участие в спортивных соревнованиях	3	0	3	3	0	0	0	0	3	0	3	3	18
Количество час в месяц	51	48	54	51	51	51	54	54	51	51	54	54	624

ТЭ до 3 лет 4-5 год	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	19	18	21	22	23	19	26	26	22	20	18	19	253
Специальная физическая подготовка	18	18	19	19	23	19	21	21	19	19	19	19	234
Техническая подготовка	25	25	25	25	25	22	22	22	26	27	28	28	300
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	56
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	2	2	28
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	28
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	4	0	4	0	0	0	5	5	4	37
Количество час в месяц	75	75	78	78	81	75	81	81	75	81	78	78	936

ССМ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	25	25	30	30	32	31	48	40	29	29	28	28	375
Специальная физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Техническая подготовка	29	31	29	29	31	29	25	24	26	35	30	31	349
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	50
Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	5	5	50
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия,	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	50
Участие в спортивных соревнованиях	6	5	6	6	6	5	0	5	6	5	6	6	62
Количество час в месяц	100	100	104	104	108	100	108	108	100	108	104	104	1248

ВСМ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	34	35	39	40	46	46	57	45	35	45	39	39	500
Специальная физическая подготовка	29	29	29	29	29	29	29	30	29	29	29	29	349
Техническая подготовка	42	42	42	42	42	41	41	41	41	42	42	42	500
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	5	6	66
Инструкторская и судейская практика	6	6	6	6	6	4	4	5	5	6	6	6	66
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	83
Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	10	10	0	0	10	10	10	10	10	100
Количество час в месяц	133	134	138	139	144	133	144	144	133	145	138	139	1664

Примерные календарные планы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» на этапах спортивной подготовки

ЭНП до 1 года	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	6	6	5	6	3	4	4	4	4	4	4	4	54
Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	10	9	12	11	11	12	16	13	11	12	12	11	140
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	6
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	9
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Интегральная подготовка	8	8	9	8	12	8	7	7	10	8	9	9	103
Количество час в месяц	26	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26	312

ЭНП св 1 года (2-3 год)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	7	10	8	4	5	4	10	5	4	4	5	5	71
Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	15	12	12	16	17	15	16	15	15	19	15	17	184
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	8
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	2	2	0	2	2	0	0	0	8
Интегральная подготовка	12	12	12	12	10	10	8	12	12	10	13	10	133
Количество час в месяц	36	36	34	34	36	32	36	36	34	34	34	34	416

ТЭ до 3 лет (1-2 год)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	7	7	7	8	6	6	11	6	4	9	9	8	88
Специальная физическая подготовка	4	3	3	4	5	4	2	4	4	5	5	4	47
Техническая подготовка	18	18	18	15	11	13	18	13	13	15	15	15	182
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	37
Инструкторская и судейская практика	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	15
Участие в спортивных соревнованиях	2	1	0	4	6	6	0	8	8	2	0	0	37
Интегральная подготовка	8	8	10	8	8	8	8	8	8	10	10	10	104
Количество час в месяц	44	42	42	44	42	42	46	44	42	46	44	42	520

ТЭ до 3 лет (3 год)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	10	10	10	6	6	7	12	8	7	8	8	8	100
Специальная физическая подготовка	5	6	6	4	4	4	8	4	4	4	4	4	57
Техническая подготовка	20	19	18	22	16	14	18	17	13	25	20	16	218
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	3	5	4	5	4	3	5	4	5	4	4	50
Инструкторская и судейская практика	2	0	2	0	4	0	2	0	0	0	2	0	12
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1	2	2	1	3	1	1	1	1	2	1	19
Участие в спортивных соревнованиях	0	2	0	4	8	8	0	8	7	2	0	4	43
Интегральная подготовка	10	9	9	10	10	10	10	11	14	9	12	11	125
Количество час в месяц	54	50	52	52	54	50	54	54	50	54	52	48	624

ТЭ св 3 лет (4-6 год)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего часов в год
Общая физическая подготовка	7	10	10	10	8	6	15	5	6	12	14	14	117
Специальная физическая подготовка	7	8	8	7	7	7	12	6	5	7	9	9	92
Техническая подготовка	13	14	14	15	15	11	14	14	14	16	13	13	166
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	10	8	9	7	8	6	7	9	6	6	92
Инструкторская и судейская практика	2	0	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	17
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	5	5	6	5	5	8	5	5	5	5	6	66
Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	9	9	3	9	9	9	3	3	66
Интегральная подготовка	18	18	17	21	17	20	11	23	19	16	18	18	216
Количество час в месяц	64	66	69	72	72	66	73	69	67	75	69	70	832