УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СДЮШОР
«Центр игровых видов спорта»
_____ М. Г. Безверхов
«30» августа 2017 г.

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
№ 01 от 08.09.2017 года

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Новосибирска

«Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «ЦЕНТР ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА»

на 2017-18 учебный год

спортивная подготовка

г. Новосибирск

График учебного (тренировочного) процесса на 2017-2018 учебный год

Этапы тренировочного процесса	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ	ВСМ
Начало учебного года	01.09.2017			01.09.2017					01.09.2017	01.09.2017
Окончание учебного года	31.08.2018			31.08.2018					31.08.2018	31.08.2018
Продолжительность учебного года (недель)	52			52					52	52
Проведение тренировочных занятий (недель)	52			52					52	52
Текущий контроль	В течение года (в соответствии с календарно-тематическим планом тренеров-преподавателей)			В течение года (в соответствии с календарно-тематическим планом тренеров-преподавателей)					В течение года (в соответствии с календарно-тематическим планом тренеров-преподавателей)	В течение года (в соответствии с календарно-тематическим планом тренеров-преподавателей)
Промежуточная и итоговая аттестация (сроки)	15 апреля-30 мая 2018 (в соответствии с графиком)			15 апреля-30 мая 2018 (в соответствии с графиком)					15 апреля-30 мая 2018 (в соответствии с графиком)	15 апреля-30 мая 2018 (в соответствии с графиком)
Тренировочные сборы	В летний период в соответствии с планом летней оздоровительной кампании									
Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	В течение учебного года в соответствии с Единым календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУДО СДЮСШОР «Центр игровых видов спорта», планами тренеров-преподавателей									
Углубленный медицинский осмотр (УМО)	2 раза в год в соответствии с графиком лечебных учреждений			2 раза в год в соответствии с графиком лечебных учреждений					2 раза в год в соответствии с графиком лечебных учреждений	2 раза в год в соответствии с графиком лечебных учреждений
Работа по индивидуальным планам	-			-					В течение года в соответствии с планом подготовки	В течение года в соответствии с планом подготовки

ВОЛЕЙБОЛ

Календарный учебный график распределения программного материала в академических часах на 52 недели (по неделям)

в группах тренировочного этапа до 2-ух лет обучения

Компоненты	Всего В году	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь					январь				февраль				март				апрель				май					июнь				июль				август			
		недели																																																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	99	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1		2	2
СФП	62	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1		2	2	1	2	2		1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2						2		2	2	1						
ТП	125	2	2	2	2	3	2	3	2		2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
ТТПМВ	124	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3
ИП	46	1	1	1	1			1		1				1		1	2			1			1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1
СИПКИ	64	1	1		1	1	1		1	2	2	2	1		1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1		1		1		2	1	2	2	2		3	1		1	2	2	1	2	2	1
Итого	**520**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**

в группах тренировочного этапа 3-го года обучения

Компоненты	Всего В году	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель					май				июнь				июль				август			
		недели																																																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	75	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1		2	2
СФП	74	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1		2	2	1	2	2		1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2		1	1		1	2		2	2	1		2		2		
ТП	157	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ТТПМВ	167	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4
ИП	63	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1
СИПКИ	88	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2		3	2	1	2	1	1	1	3	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	3	1	3	1	1	3	2	2	3	1	2	2
Итого	**624**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**

в группах тренировочного этапа 4-го года обучения

		сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь					январь			февраль				март					апрель					май				июнь				июль					август			
		недели																																																			
Компоненты	Всего В году	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	75	1	1	1	1	0	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2
СФП	95	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2
ТП	174	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ТТПМВ	206	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4
ИП	72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СИПКИ	109	3	3	3	3	4	2	2	2	1	3	2	2	2	1	2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	2	3	1	2	3	2	1	1	1	3	2	1	1	1	3	1	0	2	1	2	1	1
Итого	**728**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**

в тренировочных группах 5-го года обучения

		сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь					январь				февраль				март					апрель				май					июнь				июль				август			
		недели																																																			
Компоненты	Всего В году	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	83	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2
СФП	108	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2
ТП	200	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
ТТПМВ	233	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4
ИП	83	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СИПКИ	125	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	4	1	2	2	2
Итого	**832**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**

в группах этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения

Компоненты	Всего В году	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					январь				февраль				март					апрель				май				июнь				июль					август			
		недели																																																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	75	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	166	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3
ТП	228	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4
ТТПМВ	323	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	6	5	6	5	6	6	6	6	6	6	7	7	7	6	6	7	6	7	6	7	5
ИП	94	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
СИПКИ	156	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	4	2	4	3	3
Итого	**1040**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**

в группах этапа высшего спортивного мастерства

Компоненты	Всего В году	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь					январь				февраль				март					апрель					май				июнь					июль					август		
		недели																																																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	133	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	231	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
ТП	300	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
ТТПМВ	566	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ИП	167	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4
СИПКИ	267	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	6	6	5	6	5	6	6	5	6	6	5	6	5	6	5	6	6	5
Итого	**1664**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**

Используемые сокращения

ОФП - общая физическая подготовка	ТТПМВ - тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия
СФП - специальная физическая подготовка	ИП - интегральная подготовка
ТП - техническая подготовка	СИПКИ - соревнования (кол-во игр), инструкторская и судейская практика, контрольные испытания

БАСКЕТБОЛ

Календарный учебный график распределения программного материала в академических часах на 52 недели (по неделям)

в тренировочных группах 2-го года обучения

Компоненты	Всего	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь				январь				февраль			
		недели																									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
ОФП	**120**	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2
СФП	**81**	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	1	2	4	4	1	3
Техническая	**143**	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
Тактическая, теоретическая, психологическая и медико-восстановит мероприятия	**139**	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	3	2	1	3	3	4	3
Технико-тактическая (интегральная)	**56**	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	2	2	-	-
Соревнования, тренерская и судейская практика	**85**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	-	-	3	2
Всего часов	**624**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**

Компоненты	Всего	март					апрель					май				июнь				июль				август			
		недели																									
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	**120**	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
СФП	**81**	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая	**143**	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
Тактическая, теоретическая, психологическая и медико-восстановит мероприятия	**139**	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	-	2	2	2	2	3	3	3	7	7	7	7	7	7	7
Технико-тактическая (интегральная)	**56**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	-	-	-	-
Соревнования, тренерская и судейская практика	**85**	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	**624**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**

в тренировочных группах 3-го года обучения

Компоненты	Всего	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь				январь				февраль			
		недели																									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
ОФП	**80**	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2
СФП	**95**	5	5	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3
Техническая	**182**	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
Тактическая, теоретическая, психологическая и медико-восстановит мероприятия	**196**	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	4	5
Технико-тактическая (интегральная)	**73**	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-
Соревнования, тренерская и судейская практика	**102**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	3	2
Всего часов	**728**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**

Компоненты	Всего	март					апрель					май				июнь				июль				август			
		недели																									
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	**80**	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
СФП	**95**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая	**182**	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
Тактическая, теоретическая, психологическая и медико-восстановит мероприятия	**196**	4	4	4	4	1	1	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7
Технико-тактическая (интегральная)	**73**	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
Соревнования, тренерская и судейская практика	**102**	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	-	-	-	-	-
Всего часов	**728**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**

в тренировочных группах 4-го года обучения

Компоненты	Всего	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь				февраль				март					апрель					май				июнь				июль				август			
		недели																																																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	**92**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	**108**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая	**208**	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Тактическая, теоретическая, психологическая и медико-восстановит мероприятия	**225**	6	6	6	6	5	5	5	5	5	4	4	4	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	5	5	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	7	7	7	7	7	7
Технико-тактическая (интегральная)	**83**	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Соревнования, тренерская и судейская практика	**116**					2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	6	6	6	6	6	4	4	4	4					1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2						
Всего часов	**832**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**

в тренировочных группах 5-го года обучения

Компоненты	Всего	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь				февраль				март					апрель					май				июнь				июль				август			
		недели																																																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	**103**	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	**122**	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая	**234**	8	8	8	5	5	5	5	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	5	5	5	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6
Тактическая, теоретическая, психологическая и медико-восстановит мероприятия	**253**	7	7	7	6	6	5	5	5	5	6	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5	5	5	5	5	4	4	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	7	8	8
Технико-тактическая (интегральная)	**94**	-	-	-	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	-
Соревнования, тренерская и судейская практика	**130**	-	-	-	-	-	1	1	-	-	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	3	4	4	5	5	8	4	5	5	6	8	8	8	8	6	6	6	6	6	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	**936**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**

в группах совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения

Компоненты	Всего	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь				февраль				март					апрель					май				июнь				июль				август			
		недели																																																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	**103**	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	**122**	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая	**234**	8	8	8	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	6	6	6	5	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6
Тактическая, теоретическая, психологическая и медико-восстановит мероприятия	**253**	7	7	7	6	6	5	5	6	6	6	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5	5	5	5	5	3	4	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	7	8	8
Технико-тактическая (интегральная)	**94**	-	-	-	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	-
Соревнования, тренерская и судейская практика	**130**	-	-	-	-	-	1	1	1	1	2	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3	3	4	4	7	3	4	4	5	8	8	8	8	6	6	6	6	6	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	**936**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**

в группах совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения

Компоненты	Всего	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь				февраль				март					апрель					май				июнь				июль				август			
		недели																																																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	**104**	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	**160**	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая	**280**	8	8	8	5	5	6	6	6	6	4	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	5	5	6	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8
Тактическая, теоретическая, психологическая и медико-восстановит мероприятия	**258**	7	7	7	6	6	5	5	6	6	6	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	7	8	8
Технико-тактическая (интегральная)	**98**	-	-	-	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	-
Соревнования, тренерская и судейская практика	**140**	-	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	7	3	4	4	5	8	8	8	8	6	6	6	6	6	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов	**1040**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**

в группах совершенствования спортивного мастерства 3-го года обучения

Компоненты	Всего	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель					май				июнь				июль				август			
		недели																																																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	**87**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
СФП	**200**	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая	**300**	5	5	7	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Тактическая, теоретическая, психологическая и медико-восстановит мероприятия	**362**	14	12	10	9	9	7	5	5	4	4	5	5	5	5	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	6	6	6	6	7	7	7	9	11	11	12	12	14
Технико-тактическая (интегральная)	**112**	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
Соревнования, тренерская и судейская практика	**187**	-	-	-	-	-	2	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	2	-	-	-	-	-
Всего часов	**1248**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**

БАДМИНТОН

Календарный учебный график распределения программного материала в академических часах на 52 недели (в неделях)

в группах начальной подготовки 1-го года обучения

		сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль					август			
недели																																																					
Компоненты	Всего	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Общая физическая подготовка	**110**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4
Специальная физическая подготовка	**48**					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	**110**	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	**32**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1												1	1	1	1	1	1	1
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	**12**																																		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
Итого	**312**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**

в группах начальной подготовки свыше года

		сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь					январь				февраль				март			апрель					май				июнь				июль					август				
недели																																																					
Компоненты	Всего	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Общая физическая подготовка	**160**	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
Специальная физическая подготовка	**80**	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	**154**	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2	2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	**40**	2	2	2					2	2	2	2	2	2	2							1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1													1	1	1	1	1	1	1
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	**34**			1	1	2	2	2								1	2	2	2	2	2														1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1							
Итого	**468**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**

группах тренировочного этапа 1-го года обучения

		сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь					январь				февраль				март			апрель					май				июнь				июль					август				
недели																																																					
Компоненты	Всего	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Общая физическая подготовка	**100**	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2
Специальная физическая подготовка	**110**	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	**166**	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**62**	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	**82**			3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2				2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3														
Итого	**520**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**

в группах тренировочного этапа 2-го года обучения

		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август			
недели																																																	
Компоненты	Всего	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Общая физическая подготовка	**120**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	5	5	5	4	4	4	4	4
Специальная физическая подготовка	**130**	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	5	5	2	2	1	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	**200**	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	2	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	**75**	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	**99**			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3														
Итого	**624**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**

в группах тренировочного этапа свыше 2-х лет обучения

		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август			
недели																																																	
Компоненты	Всего	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Общая физическая подготовка	**140**	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2
Специальная физическая подготовка	**162**	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка	**300**	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	6	6	4	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8	8	6	6	6	6	6	6	7	9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**112**	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	**118**			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4				4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4														
Итого	**624**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**

в группах этапа спортивного совершенствования 2-го года обучения

	сентябрь					октябрь					ноябрь				декабрь				январь					февраль				март				апрель					май			июнь					июль					август		
недели																																																				
Компоненты	Всего	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Общая физическая подготовка	**180**	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Специальная физическая подготовка	**238**	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	7	5	6	6	6	6	8	6	5	1	1	1	5	5	5	5	5	7	5	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	**390**	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**190**	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	**250**	6	6	6	6	8	6	6	6	6	8	6	6	6	6	8	6	6	6	6	8	6	6	6	6	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6												
Итого	**1248**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**

в группах этапа высшего спортивного мастерства

	сентябрь					октябрь					ноябрь				декабрь				январь					февраль				март				апрель					май			июнь					июль					август		
недели																																																				
Компоненты	Всего	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Общая физическая подготовка	**200**	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	6	6	5	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка	**270**	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	6	6	6	6	8	6	5	3	3	2	8	8	6	5	6	8	8	8	6	6	6	6
Техническая подготовка	**500**	11	10	11	11	10	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10	10	10	10	10	9	8	9	8	9	9	9	9	9	7	9	9	9	9	9	9	10	14	14	12	12	12	12	14	14	14	14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**250**	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	8	8	8	5	4	4	4	4	4	4	4	4
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	**444**	11	11	11	11	12	11	11	11	11	11	12	11	11	11	11	11	11	11	12	11	11	11	11	11	11	11	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11												
Итого	**1664**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Календарный учебный график распределения программного материала в академических часах на 52 недели (в неделях)

в группах начальной подготовки 1-го года обучения

		сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь				январь				февраль				март				апрель				май					июнь				июль						август			
недели																																																												
Компоненты	Всего	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Общая физическая подготовка	**95**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	4	4	4
Специальная физическая подготовка	**60**					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	**112**	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**30**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1															1	1	1	1	1	1	1
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	**15**																																	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1							
Итого	**312**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**

в группах начальной подготовки 2-го года обучения

	сентябрь					октябрь					ноябрь				декабрь					январь				февраль				март			апрель					май				июнь				июль					август			
недели																																																			
Компоненты	Все-го	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Общая физическая подготовка	**140**	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
Специальная физическая подготовка	**95**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	**162**	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2	2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**46**	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1						2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1											1	1	1	1	1	1	1	1
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	**25**																2	2	2	2	2														1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1							
Итого	**468**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**

в группах тренировочного этапа 5-го года обучения

	сентябрь					октябрь					ноябрь				декабрь					январь				февраль				март			апрель					май				июнь				июль					август			
недели																																																			
Компоненты	Всего	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Общая физическая подготовка	**167**	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2
Специальная физическая подготовка	**167**	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка	**250**	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	6	6	6	6	4	5	3	6	6	6	6	4	4	5	5	4	4	4	4	4	7	7	5	5	5	5	6	6	6	8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	**164**	5	5	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	6	6	6	6	7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	**84**			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4				4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4																								
Итого	**832**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**

в группах этапа совершенствования спортивного мастерства года обучения

		сентябрь					октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				март					апрель				май			июнь					июль						август			
недели																																																						
Компоненты	Всего	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Общая физическая подготовка	**190**	5	5	5	5	3	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Специальная физическая подготовка	**250**	4	4	4	4	4	4	4	6	5	6	5	6	5	4	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	5	2	2	2	6	6	6	6	5	7	5	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	**318**	6	6	6	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**315**	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	6	6	6	6	7	5	7	7	7	7	7	7
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	**175**	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5												
Итого	**1248**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**

в группах этапа высшего спортивного мастерства

		сентябрь					октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				март					апрель				май			июнь					июль						август			
недели																																																						
Компоненты	Всего	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Общая физическая подготовка	**150**	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Специальная физическая подготовка	**250**	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	6	8	6	5	3	3	3	7	7	5	3	5	5	6	7	8	6	6	6
Техническая подготовка	**420**	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	**420**	9	8	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	8	8	9	9	9	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	7	9	9	8	9	9	9	9	9	8	7	7	6	5	4	5	5	5
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	**320**	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	2	4	7	6	6	6	6	6	7	7	7
Итого	**1560**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**

ТЕННИС

Календарный учебный график распределения программного материала в академических часах на 52 недели (в неделях)
в группах начальной подготовки 1-го года обучения

Содержание занятий	МЕСЯЦЫ УЧЕБНОГО ГОДА												Количество часов всего
	Сент.	Окт.	Нояб.	Декаб.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1. Физическая культура и спорт.	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
2. Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка.	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3
3. Физические качества и физическая подготовка.	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3
4. Техника безопасности и профилактика травматизма.	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3
5. Гигиенические знания, умения, навыки.	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	3
6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3
7. Основы спортивного питания.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9. Основы спортивной подготовки. Структура спортивной тренировки.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10. Врачебный контроль и самоконтроль.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	3
11. Техника и тактика игры на счет (ведение матча).	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3
12. Психологическая подготовка к соревнованиям.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13. Строение и функция организма.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14. Требования ЕВС, для выполнения нормативов по присвоению разрядов.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15. Правила игры в теннис. Структура соревнований РТТ.	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10

Итого:	10	-	3	3	3	3	-	3	3	3	3	-	34
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1. Общая физическая подготовка.	5	10	10	10	12	12	12	12	12	11	10	15	131
2. Специальная физическая подготовка.	6	6	6	6	3	6	6	6	3	6	6	3	63
3. Техническая подготовка.	1	8	5	7	16	3	6	5	14	4	5	6	80
4. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика по теннису. Выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Итого:	14	24	21	23	31	21	24	23	31	21	21	24	278
Всего:	24	24	24	26	34	24	24	26	34	24	24	24	312

<u>в группах начальной подготовки 2-го года обучения</u>

Содержание занятий	МЕСЯЦЫ УЧЕБНОГО ГОДА												Всего
	Сент.	Окт.	Нояб.	Декаб.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1.Физическая культура и спорт.	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
2.Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка.	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3
3.Физические качества и физическая подготовка.	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3
4.Техника безопасности и профилактика травматизма.	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3
5.Гигиенические знания, умения, навыки.	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3
6.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	3
7.Основы спортивного питания.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	3
9.Основы спортивной подготовки. Структура спортивной тренировки.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.Врачебный контроль и самоконтроль.	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
11.Техника и тактика игры на счет (ведение мат-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	10

ча).													
12.Психологическая подготовка к соревнованиям.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13.Строение и функция организма.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14.Требования ЕВС, для выполнения нормативов по присвоению разрядов.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15.Правила игры в теннис. Структура соревнований РТТ.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	16
Итого:	-	3	3	3	3	3	3	3	10	3	-	16	50
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1.Общая физическая подготовка.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	104
2.Специальная физическая подготовка.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	104
3.Техническая подготовка.	18	21	19	15	21	15	19	15	14	15	18	10	200
4.Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика по теннису. Выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.	-	2	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	10
Итого:	36	41	39	33	41	33	39	33	33	33	36	20	458
Всего:	36	44	42	36	44	36	42	36	44	36	36	36	468

в группах начальной подготовки 3-го года обучения

Содержание занятий	МЕСЯЦЫ УЧЕБНОГО ГОДА												Всего
	Сент.	Окт.	Нояб.	Декаб.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1. Физическая культура и спорт.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка.	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3
3.Физические качества и физическая подготовка.	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3
4.Техника безопасности и профилактика травматизма.	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3
5.Гигиенические знания, умения, навыки.	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3
6.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	-	-	-	-	-	-	-	3		-	-	-	3
7.Основы спортивного питания.													
8.История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	3
9.Основы спортивной подготовки. Структура спортивной тренировки.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3
10.Врачебный контроль и самоконтроль.	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
11.Техника и тактика игры на счет (ведение матча).	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12.Психологическая подготовка к соревнованиям.	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	10
13.Строение и функция организма.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14.Требования ЕВС, для выполнения нормативов по присвоению разрядов.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15. Правила игры в теннис. Структура соревнований РТТ.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по теннису.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17. Антидопинговые правила.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
18. Анализ соревнований	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	16
Итого:	-	3	3	3	3	3	3	3	10	3	-	16	50

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1.Общая физическая подготовка.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	104
2.Специальная физическая подготовка.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	104
3.Техническая подготовка.	18	21	19	15	21	15	19	15	14	15	18	10	200
4.Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика по теннису. Выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.	-	2	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	10
Итого:	36	41	39	33	41	33	39	33	33	33	36	20	458
Всего:	36	44	42	36	44	36	42	36	44	36	36	36	468

<u>в тренировочных группах 1-го года обучения</u>

Содержание занятий	МЕСЯЦЫ УЧЕБНОГО ГОДА												Всего
	Сент.	Окт.	Нояб.	Декаб.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1. Физическая культура и спорт.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.Физические качества и физическая подготовка.	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2
4.Техника безопасности и профилактика травматизма.	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3
5.Гигиенические знания, умения, навыки.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	-	-	-	-	-	-	-	2		-	-	-	2
7.Основы спортивного питания.							3	-	-				3
8.История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	3
9.Основы спортивной подготовки. Структура спортивной тренировки.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
10.Врачебный контроль и самоконтроль.	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
11.Техника и тактика игры на счет (ведение матча).	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	34	34
12.Психологическая подготовка к соревнованиям.	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3

13.Строение и функция организма.	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
14.Требования ЕВС, для выполнения нормативов по присвоению разрядов.	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
15. Правила игры в теннис. Структура соревнований РТТ.	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по теннису.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17. Антидопинговые правила.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
18. Анализ соревнований	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	11
Итого:	2	12	2	2	2	3	3	2	14	3	2	34	81
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1.Общая физическая подготовка.	10	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	87
2.Специальная физическая подготовка.	15	11	11	11	16	11	11	11	11	11	11	7	137
3.Техническая подготовка.	21	17	27	28	23	27	37	24	22	27	28	-	281
4.Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика по теннису. Выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.	-	5	5	-	10	-	-	14	4	-	-	-	38
Итого:	46	40	50	46	56	45	55	56	44	45	46	14	608
Всего:	48	52	52	48	58	48	58	58	58	48	48	48	624

в тренировочных группах свыше двух лет обучения

Содержание занятий	МЕСЯЦЫ УЧЕБНОГО ГОДА												Всего
	Сент.	Окт.	Нояб.	Декаб.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1. Физическая культура и спорт.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.Физические качества и физическая подготовка.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.Техника безопасности и профилактика травматизма.	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3
5.Гигиенические знания, умения, навыки.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	-	-	-	-	-	-	-	2		-	-	-	2
7.Основы спортивного питания.							3	-	-				3
8.История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	3
9.Основы спортивной подготовки. Структура спортивной тренировки.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.Врачебный контроль и самоконтроль.	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
11.Техника и тактика игры на счет (ведение матча).	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	63	63
12.Психологическая подготовка к соревнованиям.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3
13.Строение и функция организма.	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
14.Требования ЕВС, для выполнения нормативов по присвоению разрядов.	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
15. Правила игры в теннис. Структура соревнований РТТ.	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по теннису.	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2
17. Антидопинговые правила.													
18. Анализ соревнований	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2
	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	11
Итого:	2	10	2	2	4	3	3	2	11	3	3	63	108

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1.Общая физическая подготовка.	18	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	117
2.Специальная физическая подготовка.	15	18	15	15	15	30	15	15	15	15	15	-	183
3.Техническая подготовка.	33	22	32	43	24	24	42	39	32	41	42	-	374
4.Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика по теннису. Выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.	-	10	10	-	20	-	-	5	5	-	-	-	50
Итого:	66	59	66	67	68	63	66	68	61	65	66	9	724
Всего:	68	69	68	69	72	66	69	70	72	68	69	72	832

в группах совершенствования спортивного мастерства

Содержание занятий	МЕСЯЦЫ УЧЕБНОГО ГОДА												Всего
	Сент.	Окт.	Нояб.	Декаб.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1.Физическая культура и спорт.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.Физические качества и физическая подготовка.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.Техника безопасности и профилактика травматизма.	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
5.Гигиенические знания, умения, навыки.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.Основы спортивного питания.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса.	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
9.Основы спортивной подготовки. Структура спортивной тренировки.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.Врачебный контроль и самоконтроль.	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
11.Техника и тактика игры на счет (ведение матча).	-	-	-	-	87	-	-	-	-	-	87	-	174
12.Психологическая подготовка к соревнованиям.	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

13.Строение и функция организма.	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
14.Требования ЕВС, для выполнения нормативов по присвоению разрядов.	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	8
15. Правила игры в теннис. Структура соревнований РТТ.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по теннису.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
17. Антидопинговые правила.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	-	15
18. Анализ соревнований													
Итого:	3	3	-	2	87	3	2	8	2	15	87	-	212
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1.Общая физическая подготовка.	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	9	23	162
2.Специальная физическая подготовка.	22	22	44	22	-	22	22	22	22	22	-	55	275
3.Техническая подготовка.	58	58	45	65	12	55	43	40	40	40	-	18	474
4.Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика по теннису. Выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.	-	-	-	-	-	25	32	21	41	6	-	-	125
Итого:	93	93	102	100	25	115	110	96	116	81	9	96	1036
Всего:	96	96	102	102	112	118	112	104	118	96	96	96	1248