

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2019 год

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	27 - 33	17 - 23	22 - 28	17 - 23	12 - 18	6 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	27 - 33	27 - 33	22 - 28	22 - 28	16 - 22	9 - 15
Техническая подготовка (%)	17 - 23	27 - 33	37 - 43	37 - 43	47 - 53	57 - 63
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17 - 23	17 - 23	7 - 13	7 - 13	7 - 13	5 - 11
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1	0,5 - 1	4 - 6	8 - 12	10 - 15	15 - 20

ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ на 2019 год

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4	6	8	10	20	24
Количество тренировок в неделю	2	2 - 3	3 - 4	3 - 6	5 - 12	6 - 12
Общее количество часов в год	208	312	416	520	1040	1248 - 1664
Общее количество тренировок в год	104	104 - 156	156 - 208	156 - 312	260 - 624	312 - 624