

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2020 год

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего 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 2020 год

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего 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	236	354	472	590	1180	1416 - 1888	
Общее количество тренировок в год	118	118 - 177	177 - 236	177 - 354	295 - 709	354 - 708	