

Годовой план-график
тренировочного процесса на 2017-2018 год
Программа спортивной подготовки "Бобслей" (дисциплина бобслей)

Разделы подготовки	Этапы подготовки								
	Тренировочный этап					Этап совершенствования			Этап ВСМ
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	
Общая физическая подготовка	238	254	211	244	244	240	228	237	250
Специальная физическая подготовка	200	232	273	328	328	374	412	450	424
Техническая подготовка	112	146	172	206	206	240	286	312	224
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	66	78	102	102	114	138	162	238
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	24	30	46	56	56	72	80	87	112
Максимальное количество тренировочных часов в неделю	12	14	15	18	18	20	22	24	24
Всего часов в год	624	728	780	936	936	1040	1144	1248	1248