

Годовой план-график
тренировочного процесса на 2017-2018 год
Программа спортивной подготовки "Санный спорт"

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки								
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			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	168	157	179	205	200	208	217	225	225
Специальная физическая подготовка	175	168	203	234	234	250	263	275	280
Техническая подготовка	144	150	195	243	248	280	310	337	344
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	62	62	78	95	95	114	126	137	132
Восстановительные мероприятия	25	37	55	75	75	94	114	137	137
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	50	50	70	84	84	94	114	137	130
Максимальное количество тренировочных часов в неделю	12	12	15	18	18	20	22	24	24
Всего часов в год	624	624	780	936	936	1040	1144	1248	1248