

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

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	225	255	195	234	225	208	205	224	212
Специальная физическая подготовка	193	226	280	337	337	375	412	450	437
Техническая подготовка	131	160	188	225	225	270	309	336	250
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	58	70	84	93	114	138	150	237
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	25	29	47	56	56	73	80	88	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