

Годовой план график
на спортивный сезон 2017-2018 г.г.
Дополнительная предпрофессиональная программа "Бобслей (скелетон)"

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
1.	Теоретическая подготовка	16	24	24	32	36	39	47	47
2.	Общая физическая подготовка	88	119	108	131	135	128	131	112
3.	Специальная физическая подготовка	22	45	56	87	120	145	197	216
4.	Избранный вид спорта	140	210	210	280	328	351	421	421
	техничко-тактическая подготовка	117	160	160	202	236	314	314	314
	инструкторская и судейская практика				6	8	8	8	8
	приемные, контрольные и переводные испытания	8	10	10	12	12	12	12	12
	восстановительные мероприятия	5	26	26	38	46	57	57	57
	участие в соревнованиях	10	14	14	22	26	30	30	30
5.	Другие виды спорта	31	47	47	62	73	78	94	94
6.	Самостоятельная работа	15	23	23	32	36	39	46	46
Всего часов		312	468	468	624	728	780	936	936
Максимальный режим тренировочной работы в неделю (час)		6	9	9	12	14	15	18	18