

Годовой учебно-тренировочный план «БИАТЛОН»

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный Этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.Общая физическая подготовка (%)	58-67	50-63	43-48	30-37	22-25	20-24
2. Специальная физическая подготовка(%)	19-25	21-27	23-29	24-30	27-29	23-25
3.Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2-4	8-12	9-14	12-18
4.Техническая подготовка	13-18	77-22	18-24	20-28	22-29	21-28
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	2-4	3-6	4-7	5-8
6.инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-3	2-5	3-5	3-5
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	2-3	2-4	3-8	5-8	6-10

Годовой учебно-тренировочный план «БОКС»

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	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		
1.Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
2. Специальная физическая подготовка(%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
3.Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
4.Техническая подготовка	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39	30-38
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30	26-34
6.инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Годовой учебно-тренировочный план «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
Общая физическая подготовка (%)			17-32	15-20	12-17	11-16
Специальная физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-23	24-27	24-27	25-28
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
Общая физическая подготовка (%)			40-50	30-41	10-20	8-17
Специальная физическая подготовка (%)	20-75	21-72	10-12	12-15	25-30	29-34
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7
Для спортивных дисциплин прыжки, метания						
Общая физическая подготовка (%)			17-32	14-21	12-17	11-16
Специальная физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-23	24-27	24-27	25-28
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивной дисциплины многоборье						
Общая физическая подготовка (%)			21-31	15-22	11-18	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	20-75	21-72	19-24	20-25	21-26	21-26
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6	4-7
Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	23-28	21-26
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	12-16
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6	3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

Годовой учебно-тренировочный план «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-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 (%)	61 - 64	58 - 60	40 - 42	34 - 36	25 - 27	16 - 18
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 21	25 - 28	28 - 30	30 - 32	35 - 37	38 - 40
Спортивные соревнования (%)	1 - 2	1 - 3	2 - 4	10 - 12	12 - 14	16 - 18
Техническая подготовка (%)	15 - 18	10 - 12	16 - 18	10 - 12	10 - 12	8 - 10
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	4 - 6	5 - 7
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	

Годовой учебно-тренировочный план «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	26-34	26-34	17-23	17-23	13-17	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	17-23	17-23	17-23	17-23	17-23	13-17
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	3-4	6-8	7-9	10-13	13-20
Техническая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34	22-28	22-28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9-11	9-11	17-23	17-23	22-28	26-34
Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Годовой учебно-тренировочный план «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	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		
1.Общая физическая подготовка (%)	30-35	30-35	20-25	18-23	10-15	10-15
2. Специальная физическая подготовка(%)	25-30	25-30	25-30	20-25	20-23	16-20
3.Участие в спортивных соревнованиях	1-3	1-3	5-10	7-10	8-12	8-12
4.Техническая подготовка	25-28	26-30	30-38	38-45	45-54	50-57
5.Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	5-7	7-9	7-10	7-9	6-8
6.инструкторская и судейская практика(%)	1-3	1-3	8-12	8-12	8-14	8-14
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3

Годовой учебно-тренировочный план «ФУТБОЛ»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28