

Календарный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	40	30	28	14	13	13	10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20	25	25	25	25	19	22
3.	Спортивные соревнования (%)	-	-	1	6	6	10	12
4.	Техническая подготовка (%)	30	35	35	35	35	31	25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	8	8	8	15	15	19	19
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1	1	2	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	2	4	4	6	10