

## Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта – ЧИР СПОРТ

№	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 (%)	40-47	35-40	25-30	16-20	10-15	10-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-25	20-30	20-30	30-35	20-25	20-25
3.	Участие в спорт.соревн. (%)	-	1-2	3-4	6-8	8-10	8-11
4.	Техническая подготовка (%)	10-17	10-17	16-26	20-30	22-34	22-34
5.	Теоретическая Тактическая Психологическая подготовка (%)	5-10	8-10	8-10	10-12	5-8	5-8
6.	Инструкторская	-	-	1-2	2-3	3-4	5-6
	Восстановит. мероприятия	1-2	1-2	2-3	3-5	4-6	4-6