

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта восточное боевое единоборства

№	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 (%)	28-36	23-28	12-15	12-15	8-12	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-15	15-18	16-24	16-24	12-17	12-17
3.	Участие в спорт.соревн. (%)	-	2-3	4-6	5-8	9-12	9-12
4.	Техническая подготовка (%)	33-42	36-45	38-48	38-48	48-54	48-54
5.	Теоретическая Тактическая Психологическая подготовка (%)	16-27	13-18	12-16	11-16	8-11	8-10
6.	Инструкторская	-	-	2-3	2-4	3-5	3-5
	Восстановит. мероприятия	2-4	2-4	6-9	6-9	6-11	7-11