|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы 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 |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 14 | 20 | 24 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520 | 728 | 1040 | 1248 |
| Количество учебных недель | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы 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 |
| Общая физическая подготовка (%) | 44-48 | 44-48 | 40-44 | 27-32 | 23-28 | 22-27 |
| ***Общая физическая подготовка (час)*** | ***137-150*** | ***183-200*** | ***208-229*** | ***197-233*** | ***239-291*** | ***275-337*** |
| Специальная физическая подготовка (%) | 7-11 | 7-11 | 16-20 | 29-34 | 35-40 | 33-38 |
| ***Техническая, подготовка (час)*** | ***22-34*** | ***29-46*** | ***83-104*** | ***211-248*** | ***364-416*** | ***412-474*** |
| Техническая, подготовка (%) | 14-18 | 13-17 | 10-14 | 7-12 | 6-11 | 7-12 |
| ***Техническая, подготовка (час)*** | ***44-56*** | ***54-71*** | ***52-73*** | ***51-87*** | ***62-114*** | ***87-150*** |
| Теоретическая подготовка (%) | 11-15 | 12-16 | 10-14 | 6-11 | 6-11 | 7-12 |
| ***Техническая, подготовка (час)*** | ***34-47*** | ***50-67*** | ***52-73*** | ***44-80*** | ***62-114*** | ***87-150*** |
| Тактическая подготовка (%) | 2-6 | 2-6 | 2-6 | 3-8 | 2-7 | 2-7 |
| ***Техническая, подготовка (час)*** | ***6-19*** | ***8-25*** | ***10-31*** | ***22-58*** | ***21-73*** | ***25-87*** |
| Психологическая подготовка (%) | 2-6 | 2-6 | 2-6 | 3-8 | 3-8 | 4-9 |
| ***Техническая, подготовка (час)*** | ***6-19*** | ***8-25*** | ***10-31*** | ***22-58*** | ***31-83*** | ***50-112*** |