

Объемы тренировочного процесса в МБУ СШ «Ижсталь»

по виду спорта АРМСПОРТ

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год		
Всего часов	<b>234 ч</b>	<b>364 ч</b>	<b>520 ч</b>	<b>520 ч</b>	<b>780 ч</b>	<b>780 ч</b>	<b>1092 ч</b>	<b>1248 ч</b>
Общая физическая подготовка	65%	60%	45%	45%	33%	33%	28%	25%
	152	218	234	234	257	257	306	312
Специальная физическая подготовка	15%	18%	30%	30%	35%	35%	35%	40%
	35	72	156	156	273	273	382	500
Технико-тактическая подготовка	15%	15%	15%	15%	20%	20%	23%	20%
	35	55	78	78	156	156	251	250
Теоретическая и психологическая подготовка	5%	3%	4%	4%	4%	4%	5%	5%
	12	9	22	22	31	31	55	62
Медицинское обследование	-	2%	3%	3%	3%	3%	3%	3%
	-	5	15	15	24	24	33	37
Соревновательная, Инструкторская и судейская практика	-	2%	3%	3%	5%	5%	6%	7%
	-	5	15	15	39	39	65	87