



**Годовой план объемов тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки на 52 недели по виду спорта
 Многоборья**

Виды подготовки	Количество часов на этапах спортивной подготовки по годам обучения											
	Этап начальной подготовки					Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	весь период	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
Общая физическая подготовка	209	197	197	145	145	137	137	137	169	187		
Специальная физическая подготовка	41	47	47	112	112	156	156	156	243	325		
Участие в спортивных соревнованиях	-	6	6	19	19	38	38	38	56	87		
Техническая подготовка	47	47	47	112	112	162	162	162	262	324		
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	12	12	12	42	42	62	62	62	103	200		
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	19	19	38	38	38	56	50		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	19	19	31	31	31	47	75		
Итого:	312	312	312	468	468	624	624	624	936	1248		