

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5-6	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

№	Разделы обучения	Этапы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1	Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	10-14	14-18	20-24
2	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	234-312	312-468	520-728	728-936	1040-1248

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

N п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	68-71	28-31	23-26	18-21	20-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-16	18-21	28-31	28-31	20-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	3-4	4-6	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	9-12	38-41	33-36	32-36	32-36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-5	8-11	8-11	13-16	13-16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	0-2	1-2	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико-биологическое, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	2-3	3-4