В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровня нагрузок спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;

- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;

- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;

- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

В 3-й и 4-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта и составляет 30 – 40 %, в то же время происходит увеличение до 40 – 60 % доли специальной физической подготовки, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой учебный план для спортивных школ должен предусматривать и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Год обучения** | **Минимальное число учащихся в группе** | **Максимальное количество учебных часов в неделю** | **Требования по ОФП и СФП на начало учебного года** |
| УТГ-3 | 6-й год | 20 | 18 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |