

Утвержден Директором МАУ ДО МО ПК «СШ № 1»

А.В.Кушу

Приказ от « » 2023 г



Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тяжелая атлетика»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		1	2	3	1	2	3	4	5	ссм
1	Общая физическая подготовка	82	81	81	120	120	120	125	125	112
2	Специальная физическая подготовка	56	87	87	120	120	120	187	187	300
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	33	33	33	47	47	112
4	Техническая подготовка	47	87	87	175	175	175	250	250	150
5	Иные виды подготовки , в том числе	35	44	44	66	66	66	125	125	150
5.1	Тактическая подготовка	14	19	19	33	33	33	62	62	66
5.2	Теоретическая подготовка	12	12	12	16	16	16	31	31	56
5.3	Психологическая подготовка	7	12	12	16	16	16	31	31	28
6	Виды практической подготовки , в том числе	0	0	0	11	11	11	23	23	56
6.1	Инструкторская практика	0	0	0	5	5	5	16	16	37
6.2	Судейская практика	0	0	0	5	5	5	8	8	19
7	Виды мероприятий , в том числе	14	12	12	22	22	22	23	23	56
7.1	Медицинские, медико-биологические мероприятия	7	6	6	11	11	11	16	16	28
7.2	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.3	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	6	6	11	11	11	8	8	28
8.	Интегральная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Общее количество часов в год		234	312	312	546	546	546	780	780	936