


  
**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор МБУДО СШОР №13  
 «Волгарь»  
 Дементьев Д.В.

**Годовой учебно-тренировочный план МБУДО СШОР №13 «Волгарь» отделения по виду спорта «тяжелая атлетика»**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года (час)	Свыше года (час)	До двух лет (час)	Свыше двух лет (час)		
Общая физическая подготовка	187	230	278	252	194	166
Специальная физическая подготовка	62	104	212	310	488	740
Участие в спортивных соревнованиях	-	8	28	72	94	118
Техническая подготовка	50	49	48	58	56	62
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	8	15	20	30	28	37
Инструкторская и судейская практика	-	-	16	28	32	58
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	10	22	30	44	67
<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>780</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>