

Годовой учебно-тренировочный план по гиревому спорту на 2023-2024 год



Д.В. Лапиков

Мер/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки (наполняемость групп (человек))				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах				20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				4	4
		10				4	1
1.	Общая физическая подготовка	140	167	234	260	310	250
2.	Специальная физическая подготовка	58	76	120	122	322	748
3.	Участие в спортивных соревнованиях		8	22	20	52	112
4.	Техническая подготовка	24	46	58	80	186	26
5.	Тактическая подготовка	3	3	6	4	8	4
6.	Теоретическая подготовка	3	3	6	4	8	4
7.	Психологическая подготовка	2	3	4	4	12	6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	12	10	10
9.	Инструкторская практика			26	44	18	16
10.	Судейская практика			24	44	18	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	8	14	18	28
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	8	16	18	28
Общее количество часов в год		234	312	520	624	1040	1248