

**Годовой учебно-тренировочный план по тяжелой атлетике на 2023-2024 год**



**«Утверждаю»**  
 Директор МАУ ДО СПОРТ по силовым видам спорта  
 Д.В. Тапиков

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	15	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		24	
		2	2	3	3	Наполняемость групп (человек)		4	
		8							3
1.	Общая физическая подготовка	140	167	234	278	222	250		
2.	Специальная физическая подготовка	58	76	172	312	504	748		
3.	Участие в спортивных соревнованиях		8	22	38	40	112		
4.	Техническая подготовка	24	46	58	62	60	26		
5.	Тактическая подготовка	3	3	6	10	10	4		
6.	Теоретическая подготовка	3	3	6	10	8	4		
7.	Психологическая подготовка	2	3	4	10	10	6		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	8	10	10		
9.	Инструкторская практика			3	16	18	16		
10.	Судейская практика			3	14	18	16		
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	4	10	18	28		
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	4	12	18	28		
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>780</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>		