



Тренировочный план по виду спорта тяжелая атлетика на 2020-2021 год

из расчета на 52 недели

Спортивная подготовка

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
	Час.	Час.	Час.	Час.	Час.	Час.
Объем физической нагрузки, в том числе:	280	386	592	725	870	1173
ОФП	168	212	266	253	191	175
СФП	56	100	207	290	461	738
Участие в спортивных соревнованиях	-	8	30	72	104	129
Техническая подготовка	56	66	89	110	114	131
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	10	15	12	23	19	12
Инструкторская и судейская практика	-	-	5	15	19	24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	22	15	15	17	28	39
Общее количество часов тренировок в год	312	416	624	780	936	1248
Количество часов тренировок в неделю	6	8	12	15	18	24
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
Количество тренировок в год	156	208	208	260	312	312
Продолжительность тренировки в час.	До 2	До 2	До 3	До 3	До 3	До 4
Максимальная наполняемость групп, чел.	25	25	12	12	10	6
Минимальная наполняемость групп, чел.	8	8	6	6	3	1
Количество контрольных соревнований	-	2	2	2	-	-
Количество отборочных соревнований	-	1	2	2	2	2
Количество основных соревнований	-	1	2	2	2	2