



Утвержден
Приказом директора
МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска
от 05.09.2024 № 051-о

Учебно-тренировочный план ДОПСП по виду спорта
«Тяжелая атлетика» на 2024-2025 учебный год

№ 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
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	10	10	12	16	16
		Максимальная продолжительность 1 учебно- тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		8-16 17	8-16 17	8-16 17	6-12 14	6-12 14	6-12 14	6-12 14	6-12 14
1.	Общая физическая подготовка	170	170	224	234	234	280	290	290
2.	Специальная физическая подготовка	78	78	100	156	156	184	332	332
3.	Техническая подготовка	44	34	48	52	52	62	66	66
4.	Тактическая подготовка	6	8	12	14	14	16	18	18
5.	Теоретическая подготовка	6	8	10	12	12	14	16	16
6.	Психологическ ая подготовка	2	4	6	8	8	10	12	12
7.	Инструкторска я и судейская практика	-	-	-	14	14	18	32	32
8.	Медицинские, медико- биологические, восстановитель ные мероприятия	2	2	4	4	4	4	8	8
9.	Контрольные мероприятия	4	4	4	6	6	6	6	6

	(тестирование и контроль)								
10.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	8	20	20	30	52	52
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	832	832