

Утверждаю
 Директор МБУДО КСДЮСШОР
 № 13 «Волгарь»

А.А. Крысанов
 2018г.



Годовой тренировочный план МБУДО КСДЮСШОР № 13 «Волгарь»
 отделения по виду спорта
 «тяжелая атлетика»

| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|--|------------------------------------|------------------|--|----------------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | 1 год (час) | Свыше года (час) | До двух лет (час) | Свыше двух лет (час) | Весь период (час) | Весь период (час) |
| Теоретическая подготовка | 16 | 19 | 19 | 27 | 35 | 66 |
| Общая физическая подготовка | 132 | 178 | 197 | 260 | 248 | 667 |
| Специальная физическая подготовка | 159 | 264 | 496 | 727 | 1143 | 903 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 5 | 7 | 16 | 26 | 30 | 28 |
| Всего часов | 312 | 468 | 728 | 1040 | 1456 | 1664 |