

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ  
 «СШ «Динамо» г. Абакана  
 Л.И. Федяева  
 « 30 » 12 / 2020г.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
 к программе спортивной подготовки по тяжелой атлетике  
 МБУ «СШ «Динамо»  
 на 2021 учебный год  
 на 52 недели  
 с 01 января 2021 года по 31 декабря 2021 года

Виды спортивной подготовки	начальной подготовки		Тренировочный этап		Совершенство ования спортивного мастерства
	1 год	Св. 1 год	До 2 лет	Св. 2 лет	Весь период
Количество учебных групп/количество занимающихся					
Количество часов в неделю	6	8	12	15	18
Общее количество часов в год	312	416	624	780	936
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5	6
Количество тренировок в год	156	208	208	260	312
Общая физическая подготовка	187	229	250	273	187
Специальная физическая подготовка	63	108	218	304	496
Участие в спортивных соревнованиях	-	8	31	64	94
Техническая подготовка	47	50	62	62	56
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	9	13	19	31	28
Инструкторская и судейская практика	-	-	19	16	37
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	25	30	38