

Годовой учебно-тренировочный план (гиревой спорт)

№ 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					
		6	8	10	12	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	8		4	1	
		1.	Общая физическая подготовка	190	242	214	248
2.	Специальная физическая подготовка	46	62	78	116	312	528
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	52	56	104	126
4.	Техническая подготовка	62	92	104	122	160	192
5.	Тактическая,теоретическая, психологическая подготовка	6	8	10	12	30	60
6..	Инструкторская и судейская практика	-	-	42	48	32	124
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	12	20	22	50	118
8.	Самостоятельная работа 10-20%, в том числе по индивидуальным планам спортивной подготовки						
Общее количество часов в год		312	416	520	624	1040	1248