



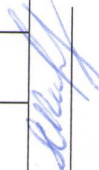
ПРИВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШОР №5  
Туапсе МО Туапсинский район  
А.А. Караказян

« 01 » марта 2023 года

# Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки во виду спорта « ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА » на 2023 год

| №<br>п/п | Виды спортивной<br>подготовки и иные<br>мероприятия                                                                | Этап начальной подготовки |     |       |     |       |     | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |     |      |     |      |     |      |     |      |     | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |     | Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |     |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|--------------------------------------------------------------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|--------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------|-----|
|          |                                                                                                                    | ЭНП-1                     |     | ЭНП-2 |     | ЭНП-3 |     | ТЭ-1                                                         |     | ТЭ-2 |     | ТЭ-3 |     | ТЭ-4 |     | ТЭ-5 |     | ЭССМ                                                   |     | ЭВСМ                                         |     |
|          |                                                                                                                    | ч.                        | %   | ч.    | %   | ч.    | %   | ч.                                                           | %   | ч.   | %   | ч.   | %   | ч.   | %   | ч.   | %   | ч.                                                     | %   | ч.                                           | %   |
| 1        | Общая физическая<br>подготовка                                                                                     | 172                       | 55  | 169   | 54  | 225   | 54  | 245                                                          | 47  | 245  | 47  | 234  | 45  | 281  | 36  | 273  | 35  | 206                                                    | 22  | 250                                          | 20  |
| 2        | Специальная физическая<br>подготовка                                                                               | 84                        | 27  | 87    | 28  | 115   | 28  | 165                                                          | 32  | 165  | 32  | 171  | 33  | 297  | 38  | 305  | 39  | 487                                                    | 52  | 674                                          | 54  |
| 3        | Участие в спортивных<br>соревнованиях                                                                              | -                         | -   | 3     |     | 8     |     | 21                                                           | 4   | 21   | 4   | 26   | 5   | 62   | 8   | 62   | 8   | 94                                                     | 10  | 137                                          | 11  |
| 4        | Техническая подготовка                                                                                             | 44                        | 14  | 38    | 12  | 42    | 10  | 47                                                           | 9   | 47   | 9   | 42   | 8   | 62   | 8   | 62   | 8   | 56                                                     | 6   | 62                                           | 5   |
| 5        | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                                             | 9                         | 3   | 9     | 3   | 13    | 3   | 21                                                           | 4   | 21   | 4   | 21   | 4   | 32   | 4   | 32   | 4   | 19                                                     | 2   | 13                                           | 1   |
| 6        | Инструкторская и судейская практика                                                                                | -                         | -   | -     | -   | -     | -   | 5                                                            | 1   | 5    | 1   | 10   | 2   | 23   | 3   | 23   | 3   | 37                                                     | 4   | 50                                           | 4   |
| 7        | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль                          | 3                         | 1   | 6     | 2   | 13    | 3   | 16                                                           | 3   | 16   | 3   | 16   | 3   | 23   | 3   | 23   | 4   | 37                                                     | 4   | 62                                           | 5   |
|          | Количество часов в неделю                                                                                          | 6                         | 100 | 6     | 100 | 8     | 100 | 10                                                           | 100 | 10   | 100 | 10   | 100 | 15   | 100 | 15   | 100 | 18                                                     | 100 | 24                                           | 100 |
|          | Итого количество часов в год с учетом периода активного отдыха по индивидуальному плану самостоятельной подготовки | 312                       | 100 | 312   | 100 | 416   | 100 | 520                                                          | 100 | 520  | 100 | 520  | 100 | 780  | 100 | 780  | 100 | 936                                                    | 100 | 1248                                         | 100 |

Заместитель директора  Е.В.Картамышева