

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШ «Ижсталь»

Т.В. Рябова

« 1 » января 2022г.



Объемы тренировочного процесса в МБУ СШ «Ижсталь»

по виду спорта ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		312	416	624	780	936	1248
1.	Объем физической нагрузки, в том числе	300	391	586	725	868	1149
1.1.	Общая физическая подготовка	188	237	280	273	206	187
1.2.	Специальная физическая подготовка	62	108	213	312	496	750
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	31	78	112	150
1.4.	Техническая подготовка	50	42	62	62	46	62
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	9	16	20	23	28	37
3.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	16	20	25
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9	12	16	28	37