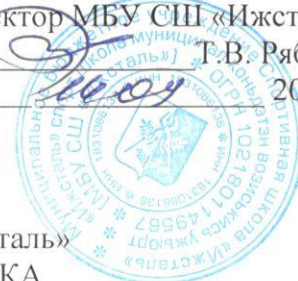


УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ СШ «Ижсталь»
 Т.В. Рябова
 2016г.



Тренировочный план в МБУ СШ «Ижсталь»
 по виду спорта ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год		
Всего часов	234 ч	364 ч	520 ч	520 ч	780 ч	780 ч	1092 ч	1248 ч
Общая физическая подготовка	46%	43%	27%	27%	23%	23%	19%	40%
	108	157	140	140	180	180	207	500
Специальная физическая подготовка	23%	27%	35%	35%	33%	33%	36%	25%
	54	98	182	182	258	258	393	312
Технико-тактическая подготовка	25%	21%	27%	27%	31%	31%	32%	22%
	58	76	140	140	242	242	350	274
Теоретическая и психологическая подготовка	5%	4%	3%	3%	3%	3%	3%	4%
	12	15	16	16	23	23	33	48
Восстановительные мероприятия	-	2%	3%	3%	4%	4%	4%	4%
	-	7	16	16	31	31	43	48
Инструкторская и судейская практика	-	1%	2%	2%	3%	3%	3%	3%
	-	4	10	10	23	23	33	36
Соревновательная	1%	2%	3%	3%	3%	3%	3%	2%
	2	7	16	16	23	23	33	30