

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ДЕГИ БАГАЕВА»

СОГЛАСОВАНО:

Протокол Педагогическим советом

«22» « 12 » 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБУ ДО

«РСН имени Деги Багаева»

И.И. Ахмедов Т.Э. Болатханов

Пр. № 49 от 25.12.2023 г.

2023 г.



ГОДОВОЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА)

Для групп начальной подготовки, тренировочных групп
совершенствования спортивного мастерства

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8-30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6-19
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	3-6

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «тяжелая атлетика»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	ТГ-1,2	ТГ-3,4,5	
Контрольные	-	2	2	2	-
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	2	2	1	2

Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	ТГ-1,2,3	ТГ-4,5	
Количество часов, в неделю	6	8	10-12	15	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5	6
Общее количество часов в год	312	416	520-624	780	936
Общее количество тренировок в год	156	208	208	260	312

Годовой объем учебно-тренировочной работы по виду спорта «Тяжелая атлетика»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	10-12	15	18		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		
		Наполняемость групп (человек)						
		8-30	8-30	6-19	6-19	3-6		
1.	Общая физическая подготовка	137-175	175	148	134	156	189	144
2.	Специальная физическая подготовка	10-16	16	78	104	125	140	170
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	32	37	21	156
4.	Техническая подготовка	70-96	96	158	202	224	169	352
5.	Тактическая подготовка	5-7	7	6	8	20	8	14
6.	Теоретическая подготовка	4-6	6	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	4-6	6	6	6	18	6	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-6	6	4	4	4	6	4
9.	Инструкторская практика	-	-	-	4	6	12	16
10.	Судейская практика	-	-	-	4	6	12	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия			4	4	8	4	4
12.	Восстановительные мероприятия			-	6	8	19	36
Общее количество часов в год		234-312	312	416	520	624	780	936

Этап начальной подготовки НП -1 года обучения

Виды подготовки	часы	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
Общая физическая подготовка	119	10	10	8	10	8	12	16	9	9	8	10	9
Специальная физическая подготовка	47	5	4	5	3	4	4	4	5	3	3	3	4
Техническая подготовка	103	6	8	10	10	9	6	4	10	10	10	10	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	2	4	4	3	5	2		3	3	4	3	1
Инструкторская и судейская практика	3	1		1							1		
Медицинские, медикобиологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6					2			1	1			2
Участие в спортивных соревнованиях	0												
Общее количество часов в год, из расчета 52	312	24	26	28	26	28	24	24	28	26	26	26	26

Этап начальной подготовки НП-2,3 годов обучения

Виды подготовки	часы	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
Общая физическая подготовка	158	12	12	15	12	15	16	20	14	10	12	10	10
Специальная физическая подготовка	63	6	4	5	4	6	6	8	5	4	5	5	5
Техническая подготовка	137	10	11	14	11	13	8	4	15	11	18	13	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	3	4	5	3	5	2	0	5	5	4	4	3
Инструкторская и судейская практика	4	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1
Медицинские, медикобиологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	0	1	0	2	1	0	0	1	2	0	0	1
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Общее количество часов в год, из расчета 52	416	32	32	40	32	40	32	32	40	32	40	32	32

Учебно-тренировочный этап УТГ- 1 года обучения

Виды подготовки	часы	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
Общая физическая подготовка	104	8	8	9	9	8	12	12	9	7	8	7	7
Специальная физическая подготовка	104	9	9	8	9	9	8	7	9	10	9	9	8
Техническая подготовка	126	10	11	10	10	12	7	8	12	10	12	12	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	48	3	4	4	4	6	2	2	5	6	4	4	4
Инструкторская и судейская практика	6	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1
Медицинские, медикобиологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	2	1	0	1	0	2	1	2	0	1	1
Участие в спортивных соревнованиях	16	0	2	3	3	0	0	0	0	0	2	3	3
Общее количество часов в год, из расчета 52	416	32	36	36	36	36	30	31	36	35	36	36	36

Этап совершенствования спортивного мастерства ССМ

Виды подготовки	часы	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
Общая физическая подготовка	169	17	12	15	12	15	16	20	15	12	15	10	10
Специальная физическая подготовка	188	20	12	16	13	18	19	20	17	12	15	12	14
Техническая подготовка	355	26	28	32	29	36	27	20	40	28	35	28	26
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	84	6	6	9	6	7	7	8	6	6	8	8	7
Инструкторская и судейская практика	28	2	2	5	2	2	1	0	2	3	3	3	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные, тестирование и контроль	37	1	3	4	1	3	2	4	4	2	5	2	6
Участие в спортивных соревнованиях	75	0	9	9	9	9	0	0	6	9	9	9	6
Общее количество часов в год, из расчета 52	936	72	72	90	72	90	72	72	90	72	90	72	72