

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «БОГАТЫРЬ» г. ГРОЗНОГО»**

«СОГЛАСОВАНО»
Протокол Педагогического совета
от «_10_» января 2024 г. №_1_

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор ГБУ ДО «СПШ «Богатырь»
г. Грозного
_____ М.С.ХАМИДОВ

**ГОДОВОЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
(ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА)**

**Для групп начальной подготовки,
тренировочных групп**

г. Грозный- 2024г.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «тяжелая атлетика»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	2	2	2	-
Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2

Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов, в неделю	4,5	6	10	15	18
Общее количество часов в год	234	312	520	780	936
Общее количество тренировок в год	156	208	208	260	312

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тяжелая атлетика»

№№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	15	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		16		12		6
1.	Общая физическая подготовка	124	168	234	273	187
2.	Специальная физическая подготовка	58	74	156	278	468
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	20	62	93
4.	Техническая подготовка	32	33	36	46	56
5.	Тактическая подготовка		7	15	19	27
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка			10	10	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	8	8	19
10.	Судейская практика	-	-	8	8	19
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	6	6	6
12.	Восстановительные мероприятия	-	4	11	28	31
Общее количество часов в год		234	312	520	780	936

Этап начальной подготовки НП-1 года обучения, 4,5 часов

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	124	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11
2.	Специальная физическая подготовка	58	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-											
4	Техническая подготовка	32	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
5	Тактическая подготовка													
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка													
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4						2						2
9	Инструкторская практика	-	-											
10	Судейская практика	-	-											
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4											4	
12	Восстановительные мероприятия	-	-											
Общее количество часов		234	17	17	18	18	21	19	19	19	20	24	20	22

Этап начальной подготовки НП-2,3 годов обучения, 6 часов

№ п/п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
2.	Специальная физическая подготовка	74	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	1		1					1	1		1	1
4	Техническая подготовка	33	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
5	Тактическая подготовка	7	1	1				1			1	1	1	1
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка													
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4						2						2
9	Инструкторская практика	-												
10	Судейская практика	-												
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4										4		
12	Восстановительные мероприятия	4		1		1						1	1	
Общее количество часов		312	25	25	25	25	26	25	24	25	25	30	28	29

Тренировочный этап ТГ- 1,2 годов обучения, 10 часов

№ п\п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Общая физическая подготовка	234	19	19	19	19	19	19	20	20	20	20	20	20
2	Специальная физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
3	Участие в спортивных соревнованиях	20	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Техническая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	Тактическая подготовка	15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	
8	Контрольные мероприятия	4					2							2
9	Инструкторская практика	8		1	1		1			1	1	1	1	1
10	Судейская практика	8	1	1		1	1	1		1	1	1		
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6										6		
12	Восстановительные мероприятия	11	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1
Общее количество часов		520	41	42	41	41	45	41	41	44	44	51	44	45

Тренировочный этап ТГ- 3,4,5 годов обучения, 15 часов

№ п\п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	273	22	22	22	23	23	23	23	23	23	23	23	23
2.	Специальная физическая подготовка	278	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	24	24
3.	Участие в спортивных соревнованиях	62	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6
4	Техническая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	Тактическая подготовка	34	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
8	Контрольные мероприятия	4						2						2
9	Инструкторская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6											6	
12	Восстановительные	29	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
Общее количество часов		780	62	62	63	64	64	66	63	64	65	65	73	69

Этап совершенствования спортивного мастерства (18 часов)

№ п\п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16	15
2.	Специальная физическая подготовка	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
3.	Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7
4	Техническая подготовка	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
8	Контрольные мероприятия					2							2	
9	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	1
10	Судейская практика	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия										6			
12	Восстановительные	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2
Общее количество часов		936	73	73	74	74	77	78	79	80	80	86	80	82