

«Утверждаю»
 Директор МБУДО
 «Спортивная школа по вольной борьбе»
 Чаховский Д. А.



Годовой учебно-тренировочный план программы спортивной подготовки
 на 2025-2026 учебный год
 по виду спорта тяжелая атлетика

	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	Год обучения	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	без ограничений
	Количество часов в неделю	6	8	12	15	18
1.	Объем физической нагрузки	278	334	501	615	742
1.1	Общая физическая подготовка, час	70	80	90	100	110
1.2	Специальная физическая подготовка, час	120	162	308	400	480
1.3	Участие в соревнованиях, час	2	2	6	9	12
1.4	Техническая подготовка, час	86	90	97	106	140
2	Виду подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, психологическая	22	35	43	60	70
3	Инструкторская и судейская практика, час	2	2	6	9	12
4	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	45	74	96	112
	Всего часов	312	416	624	780	936