

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ ДО
 «Спортивная школа имени Макарова»



Е.В. Антонов
 2023г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
 «Спортивная школа имени Героя Советского Союза
 Михаила Андреевича Макарова»
 на 2023 год учебно-тренировочный по виду спорта
ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех
1.	Теоретическая	7	8	8	9
2.	Общая физическая	140	167	125	140
3.	Специальная физическая	44	75	126	169
4.	Техническая	90	125	210	347
5.	Тактическая	15	21	100	150
6.	Психологическая	6	8	6	9
7.	Инструкторская	-	-	-	9
8.	Судейская	-	-	6	19
9.	Соревнования	-	-	25	47
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	6	9
11.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4	4	6	19
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	6	9
13.	Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря в год	312	416	624	936