

Таблица 4 - Учебно-тренировочный план на 52 недели

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (ЭСС)					Этап ССМ		Этап ВСМ
	НП 1	НП 2	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4	УТ 5	ССМ 1	ССМ 2+	ВСМ
Количество часов в неделю	4,5	6	10	10	12	12	14	16	16	18
1. Теоретическая, психологическая подготовка	5	6	10	10	18	18	21	33	33	38
2. Общая физическая подготовка	150	187	236	236	250	250	290	250	250	256
3. Специальная физическая подготовка	25	44	90	90	138	138	160	250	250	304
4. Техническая, тактическая подготовка	50	68	118	118	124	124	148	126	126	140
5. Участие в соревнованиях		3	10	10	18	18	21	32	32	36
6 Инструкторская и судейская практика			40	40	50	50	58	75	75	84
7. Контрольно-переводные испытания	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4
8. Медицинское обследование	2	2	3	3	4	4	6	8	8	8
9. Восстановительные мероприятия	-	-	10	10	18	18	20	54	54	66
Всего часов	234	312	520	520	624	624	728	832	832	936

Примечание: Начиная с учебно-тренировочного этапа 3 года обучения объем учебно-тренировочной нагрузки может быть сокращен на 25% от рекомендуемого.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки занимающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным занимающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают:

– контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

– отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед занимающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на 10 успешное выступление в основных соревнованиях;

– основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта гиревой спорт представлены в таблице 5.