

## Учебный план

Таблица 3.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки (часы)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка	124-140	168-184	234-305	273-356	187-308	250-312
2	Специальная физическая подготовка	58-63	74-87	156-218	288-374	486-617	674-748
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-6	20-31	62-93	84-137	112-150
4	Техническая подготовка	23-37	25-38	36-62	46-74	46-68	25-62
5	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	4-7	9-12	15-25	23-37	18-34	12-37
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-18	15-37	18-45	25-62
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	3-9	10-25	15-37	28-57	37-75

### 2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика

Таблица 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности

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