

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной
подготовки и минимальное количество лиц, проходящих
спортивную подготовку в группах на этапах спортивной
подготовки по виду спорта тяжелая атлетика**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	8-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	12	6-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	15	1-4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетике

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования	этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	спортивного мастерства	
Теоретическая подготовка (%)	4,8-6,2	3,9-5,1	2,5-3,2	2,6-3,4	2,4-3,0	3,9-5,1
Общая физическая подготовка (%)	41,1-52,9	37,5-48,3	23,5-30,3	20,0-25,8	17,0-21,9	37,5-48,3
Специальная физическая подготовка (%)	40,1-51,5	44,8-57,6	59,4-76,4	62,6-80,6	66,2-85,1	44,7-57,5
Участие в соревнованиях, тренерская и	1,2-1,6	1,5-1,9	2,1-2,7	2,2-2,9	2,0-2,6	1,6-2,0

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	2	2	2
Отборочные	-			1	2	2
Основные	-	2	2	1	2	2
Главные	-			1	2	2

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тяжелая атлетика

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа

Месяцы	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
Виды подготовки												
Теоретические занятия	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17
Специальная физическая подготовка	7	7	8	7	7	6	8	8	8	8	8	8
Технико-тактическая подготовка	-	1	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3
Восстановительные мероприятия												
Инструкторская и судейская практика												
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачётные требования	2											2
<i>Всего за месяц</i>	27	24	27	24	24	18	27	28	26	29	28	30
всего за год	312											

Недельный план распределения учебных часов для тренировочного этапа

Виды тренировок/ Недели	1	2	3	4
Теоретические занятия	0	0	0	0
ОФП	5	4	3	5
СФП	2	2	2	2
Технико-тактическая подготовка	1	0	1	1
Восстановительные мероприятия	0	0	0	0
Судейская практика	0	0	0	0
Медицинский контроль	0	0	0	0
Зачетные требования	0	1	1	0
Всего за неделю	8	7	7	8