



Приложение № 1

Утверждаю:

Исполняющий обязанности директора

Г.Г. Аванесян

« 13 » декабря 2015 г.

**Примерный годовой план объемов тренировочного процесса
этапа начальной подготовки до года по виду спорта тяжёлая атлетика**

Разделы подготовки		Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Количество часов в год (академ.)	Количество %
		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь			
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	В период основной подготовки	8	33,3	9	37,5	9	34,6	9	34,6	10	38,4	10	38,4	2	7,7			10	38,4	10	38,4	9	34,6	10	35,7	132	42,3
	В период активного отдыха по инд. планам													8	30,7	28	100										
Специальная физическая подготовка (СФП)		14	58,3	13	54,2	14	53,9	16	61,5	15	57,7	15	57,7	13	50			14	53,9	14	53,9	14	53,9	17	60,7	159	51
Теоретическая подготовка (ТерП)		2	8,3	1	4,2	2	7,7	1	3,9	1	3,9	1	3,9	2	7,7			2	7,7	1	3,9	2	7,7	1	3,6	16	5,1
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)				1	4,2	1	3,9							1	3,9					1	3,9	1	3,9			5	1,6
Количество часов в месяц (академических)		24	100	24	100	26	100	26	100	26	100	26	100	26	69,2	28	100	26	100	26	100	26	100	28	100	312	100
Из них количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам														8	30,7	28	100									36	11,3

Заместитель директора

А.А. Бергун

Приложение № 1

Утверждаю:

исполняющий обязанности директора

Г.Г. Аванесян

2015 г.



Г.Г. Аванесян
« 25 » декабря

**Примерный годовой план объемов тренировочного процесса
тренировочного этапа подготовки до двух лет по виду спорта тяжёлая атлетика**

Разделы подготовки		Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Количество часов в год (академ.)	Количество %
		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь			
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	В период основной подготовки	10	17,3	10	17,9	10	16,1	10	16,1	11	18,3	11	18,3	7	11,3			10	16,8	12	19,4	10	16,6	12	18,6	197	27,1
	В период активного отдыха по инд. планам													22	35,5	62	100										
Специальная физическая подготовка (СФП)		44	75,9	44	78,6	48	77,4	49	79	46	76,7	47	78,3	29	46,8			47	78,3	46	74,2	48	80	48	75	496	68,1
Теоретическая подготовка (ТерП)		2	3,4	1	1,8	2	3,2	2	3,2	2	3,3	1	1,7	2	3,2			2	3,2	2	3,2	1	1,7	2	3,2	19	2,6
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)		2	3,4	1	1,8	2	3,2	1	1,6	1	1,7	1	1,7	2	3,2			1	1,7	2	3,2	1	1,7	2	3,2	16	2,2
Количество часов в месяц (академических)		58	100	56	100	62	100	62	100	60	100	60	100	62	100	62	100	60	100	62	100	60	100	64	100	728	100
Из них количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам														22		62										84	11,5

Заместитель директора

А.А. Бергун

Приложение № 1

Утверждаю:

Исполняющий обязанности директора

Г.Г. Аванесян

« 23 » декабря 2015 г.



**Примерный годовой план объемов тренировочного процесса
тренировочного этапа подготовки свыше двух лет по виду спорта тяжёлая атлетика**

Разделы подготовки		Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Количество часов в год (академ.)	Количество %
		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь			
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	В период основной подготовки			10	12,5	10	11,6	10	11,3	10	11,6	10	11,6					10	11,6	10	11,3	10	11,6	10	11,1	230	22,1
	В период активного отдыха по инд. планам	20	23,3											30	34,1	90	100										
Специальная физическая подготовка (СФП)		63	73,3	64	80	71	82,6	73	83	71	82,6	71	82,6	52	59,1			71	82,6	71	80,7	71	82,6	74	82,3	752	72,3
Теоретическая подготовка (ТерП)		3	3,4	2	2,5	3	3,5	3	3,4	3	3,5	3	3,5	3	3,4			3	3,5	3	3,4	3	3,5	3	3,3	32	3,1
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)				4	5	2	2,3	2	2,3	2	2,3	2	2,3	3	3,4			2	2,3	4	4,6	2	2,3	3	3,3	26	2,5
Количество часов в месяц (академических)		86	100	80	100	86	100	88	100	86	100	86	100	88	100	90	100	86	100	88	100	86	100	90	100	1040	100
Из них количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам		20												30		90										140	

Заместитель директора

А.А. Бергун

Приложение № 1

Утверждаю:

Исполняющий обязанности директора

Г.Г. Аванесян

23 » декабря 2015 г.



**Примерный годовой план объемов тренировочного процесса
этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта тяжёлая атлетика**

Разделы подготовки		Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Количество часов в год (академ.)	Количество %
		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь			
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	В период основной подготовки	16	13,6	22	19,6	22	17,7	22	18	22	18,3	22	18,3	22	18	22	17,3	22	18,5	22	17,7	15	12,4			264	18,1
	В период активного отдыха по инд. планам	6	5,2																			7	5,8	22	17,6		
Специальная физическая подготовка (СФП)	В период основной подготовки	68	57,6	84	75	96	77,5	94	77	93	76,7	93	76,7	94	77,0	99	78	92	77,3	97	78,2	32	26,4			1129	77,5
	В период активного отдыха по инд. планам	22	18,6																			62	51,2	103	82,4		
Теоретическая подготовка (ТерП)		3	2,5	3	2,7	3	2,4	3	2,5	3	2,5	3	2,5	3	2,5	3	2,3	3	2,5	3	2,5	3	2,5			33	2,3
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)		3	2,5	3	2,7	3	2,4	3	2,5	3	2,5	3	2,5	3	2,5	3	2,4	2	1,7	2	1,6	2	1,7			30	2,1
Количество часов в месяц (академических)		118	100	112	100	124	100	122	100	121	100	121	100	122	100	127	100	119	100	124	100	121	100	125	100	1456	100
Из них количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам		28																				43		125		196	

Заместитель директора

А.А. Бергун

Приложение № 1

Утверждаю:

Исполняющий обязанности директора

Г.Г. Аванесян

« 23 » декабрь 2015 г.



**Примерный годовой план объемов тренировочного процесса
этапа высшего спортивного мастерства по виду спорта тяжёлая атлетика**

Разделы подготовки		Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Количество часов в год (академ.)	Количество %
		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь		Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь			
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	В период основной подготовки	39	29,2	55	42,9	55	38,7	55	39,3	55	39,9	55	39,9	55	39,3	55	38,2	55	39,9	55	39,3	39	28,3			666	40
	В период активного отдыха по инд. планам	16	11,9																				16	11,6	61		
Специальная физическая подготовка (СФП)	В период основной подготовки	48	35,8	65	50,8	78	54,9	77	55	74	53,6	75	54,3	76	54,3	80	55,5	74	53,6	77	55	53	38,4			904	54,3
	В период активного отдыха по инд. планам	22	16,4																			22	15,9	83	57,6		
Теоретическая подготовка (ТерП)		6	4,5	6	4,7	6	4,2	6	4,3	6	4,3	6	4,3	6	4,3	6	4,2	6	4,3	6	4,3	6	4,3			66	4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)		3	2,2	2	1,6	3	2,1	2	1,4	3	2,2	2	1,5	3	2,1	3	2,1	3	2,2	2	1,4	2	1,5			28	1,7
Количество часов в месяц (академических)		134	100	128	100	142	100	140	100	138	100	138	100	140	100	144	100	138	100	140	100	138	100	144	100	1664	100
Из них количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам		38																				38		144		220	

Заместитель директора

А.А. Бергун



Приложение № 1

Утверждаю:

Исполняющий обязанности директора

Г.Г. Аванесян

23 » декабря 2015 г.

Соотношение объемов тренировочной работы на этапах спортивной подготовки и нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в соответствии с требованиями федеральных стандартов и программы спортивной подготовки

Разделы подготовки	ЭНП				ТЭ (ЭСС)				ЭССМ		ЭВСМ	
	1 год		2 год		До двух лет		Свыше двух лет		час	%	час	%
	час	%	час	%	час	%	час	%				
Общая физическая подготовка (ОФП)	132	42,3	178	38	197	27,1	230	21,2	264	18,1	666	40
Специальная физическая подготовка (СФП)	159	51	264	56,4	496	68,1	752	72,3	1129	77,5	904	54,3
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТерП) Психологическая подготовка (ПП)	16	5,1	19	4,1	19	2,6	32	3,1	33	2,3	66	4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (УС)	5	1,6	7	1,7	16	2,2	26	2,5	30	2,1	28	1,7
Количество часов в год (академических) с учетом периодов активного отдыха по индивидуальным планам подготовки	312	100	468	100	728	100	1040	100	1456	100	1664	100
Общее количество тренировок в год	156		208		364		468		468		468	
Количество часов в неделю (академических)	6		9		14		20		28		32	
Количество тренировок в неделю	3		4		7		9		9		9	

Заместитель директора

А.А. Бергун

Приложение №2

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ГБУ КК «ЦСП по тяжёлой атлетике»



Г.Г.Аванесян

« 23 » декабря 2015 г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели (в КПШ)
этап ССМ-1

Упражнения	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ВСЕГО	ВСЕГО веса свыше 90 %
Рывковые	265	129	326	198	307	198	302	274	295	220	86	220	2820	
Рывковые (подъём 90-100 % весов)	12	10	-	8	8	8	4	12	10	12	10	-		94
Тяги рывковые	95	43	118	69	111	69	109	98	106	78	26	78	1000	
Толчковые	213	102	267	158	247	158	243	220	237	177	67	176	2265	
Толчковые (подъём 90-100 % весов)*	16	12	-	-	-	12	8	16	20	16	12	-		112
Тяги толчковые	82	36	102	59	96	59	94	85	92	67	22	66	860	
Приседания	263	125	324	196	305	196	300	272	293	219	84	219	2796	
Жимовые	95	53	118	69	111	69	109	98	106	78	26	78	1010	
Дополнительные упражнения	213	102	262	156	245	156	243	218	236	169	66	183	2249	
Всего	1226	590	1517	905	1422	905	1400	1265	1365	1008	377	1020	13000	206

***Подсчёт подъёмов на грудь и с груди отдельно**

Заместитель директора

А.А. Бергун

И.о.директора ГБУ КК «ЦСП по тяжёлой атлетике»



[Handwritten signature]

Г.Г.Аванесян

« 23 » декабря 2015 г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели (в КПШ)
этап ССМ-2

Упражнения	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ВСЕГО	ВСЕГО веса свыше 90 %
Рывковые	275	139	336	208	317	208	312	284	305	230	96	230	2940	
Рывковые (подъём 90-100 % весов)	12	10	-	8	8	8	4	12	10	12	10	-		94
Тяги рывковые	105	53	128	79	121	79	119	108	116	88	36	88	1120	
Толчковые	223	112	272	168	257	168	253	230	247	187	77	186	2380	
Толчковые (подъём 90-100 % весов)*	16	12	-	-	-	12	8	16	20	16	12	-		112
Тяги толчковые	92	46	112	69	106	69	104	95	102	77	32	76	980	
Приседания	275	137	336	208	317	208	312	284	305	231	96	231	2940	
Жимовые	105	53	128	79	121	79	119	108	116	88	36	88	1120	
Дополнительные упражнения	235	120	288	179	271	179	266	241	259	199	82	199	2520	
Всего	1310	660	1600	990	1510	990	1485	1350	1450	1100	455	1100	14000	206

*Подсчёт подъёмов на грудь и с груди отдельно

Заместитель директора

[Handwritten signature]

А.А. Бергун

Приложение №2

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.директора ГБУ КК «ЦСП по тяжелой атлетике»



Г.Г.Аванесян

« 23 » декабря 2015 г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели (в КПШ)
этап ССМ-3

Упражнения	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ВСЕГО	ВСЕГО веса свыше 90 %
Рывковые	290	149	274	221	336	221	333	299	324	245	102	246	3040	
Рывковые (подъём 90-100 % весов)	12	10	-	4	4	10	6	16	12	18	16	-		108
Тяги рывковые	122	63	115	93	142	93	140	126	136	103	43	104	1280	
Толчковые	244	125	231	184	284	186	280	252	274	206	86	208	2560	
Толчковые (подъём 90-100 % весов)*	28	16	-	8	10	18	22	32	38	26	14	-		212
Тяги толчковые	106	55	101	82	124	82	123	110	119	90	38	90	1120	
Приседания	336	172	318	256	389	256	385	346	375	284	118	285	3520	
Жимовые	153	78	144	117	177	116	175	158	170	129	54	129	1600	
Дополнительные упражнения	274	140	260	212	317	211	316	283	305	233	97	232	2880	
Всего	1525	782	1443	1165	1769	1165	1752	1574	1703	1290	538	1294	16000	320

***Подсчёт подъёмов на грудь и с груди отдельно**

Заместитель директора

А.А. Бергун

Приложение №2

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.директора ГБУ КК «ЦСП по тяжёлой атлетике»



Г.Г.Аванесян

« 23 » декабря 2015 г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели (в КПШ)
этап ВСМ 1 года спортивной подготовки

Упражнения	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ВСЕГО	ВСЕГО веса свыше 90 %
Рывковые	270	119	294	343	270	317	146	264	212	316	327	353	3230	
Рывковые (подъём 90-100 % весов)	18	14	-	8	12	16	12	16	16	-	12	14		138
Тяги рывковые	127	56	138	161	127	149	69	124	100	149	154	166	1520	
Толчковые	270	119	294	343	270	317	146	264	212	316	327	353	3230	
Толчковые (подъём 90-100 % весов)*	32	24	-	12	22	28	20	28	28	-	20	26		240
Тяги толчковые	111	49	121	141	111	131	60	109	87	130	135	145	1330	
Приседания	304	135	331	384	304	337	165	296	239	354	366	395	3610	
Жимовые	159	70	173	201	159	187	86	155	125	186	192	207	1900	
Дополнительные упражнения	347	152	379	442	349	427	188	338	270	409	421	456	4180	
Всего	1588	700	1730	2015	1590	1865	860	1550	1245	1860	1922	2075	19000	378

***Подсчёт подъёмов на грудь и с груди отдельно**

Заместитель директора

А.А. Бергун

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.директора ГБУ КК «ЦСП по тяжёлой атлетике»



Г.Г.Аванесян

« 23 » декабря 2015 г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели (в КПШ)
этап ВСМ 2-го года спортивной подготовки

Упражнения	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ВСЕГО	ВСЕГО веса свыше 90 %
Рывковые	308	194	288	438	390	421	319	133	350	409	308	377	3935	
Рывковые (подъём 90-100 % весов)	14	14	8	12	16	12	16	16	-	12	14	18		152
Тяги рывковые	204	82	114	174	156	166	127	56	141	162	204	152	1738	
Толчковые	325	205	305	462	411	445	325	141	369	432	325	397	4142	
Толчковые (подъём 90-100 % весов)*	32	24	-	12	22	28	20	28	28	-	20	26		240
Тяги толчковые	113	71	106	161	144	155	118	49	129	151	113	139	1449	
Приседания	325	205	305	462	411	445	325	141	369	432	325	397	4142	
Жимовые	162	102	152	230	205	222	168	70	184	215	162	199	2071	
Дополнительные упражнения	183	160	248	377	334	364	298	111	298	353	183	325	3234	
Всего	1620	1019	1518	2304	2051	2218	1680	701	1840	2154	1620	1986	20711	392

***Подсчёт подъёмов на грудь и с груди отдельно**

Заместитель директора

А.А. Бергун

Приложение №2

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ТБУ КК «ЦСП по тяжёлой атлетике»



Г.Г.Аванесян

« 23 » декабря 2015 г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели (в КПШ)
этап ВСМ 3-го года спортивной подготовки

Упражнения	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ВСЕГО	ВСЕГО веса свыше 90 %
Рывковые	372	225	335	509	453	490	372	155	407	476	372	439	4605	
Рывковые (подъём 90-100 % весов)	14	14	8	12	16	12	16	16	-	12	14	18		152
Тяги рывковые	157	95	219	202	191	196	156	65	171	185	157	165	1959	
Толчковые	353	213	318	482	429	464	352	147	385	451	353	416	4363	
Толчковые (подъём 90-100 % весов)*	32	24	-	12	22	28	20	28	28	-	20	26		240
Тяги толчковые	136	83	124	188	167	181	137	57	150	175	136	162	1696	
Приседания	395	241	257	540	481	574	397	166	431	504	395	466	4847	
Жимовые	197	116	176	268	239	258	195	81	215	252	197	231	2425	
Дополнительные упражнения	350	212	336	491	485	417	346	144	381	462	350	431	4405	
Всего	1960	1185	1765	2680	2385	2580	1955	815	2140	2505	1960	2310	24240	392

***Подсчёт подъёмов на грудь и с груди отдельно**

Заместитель директора

А.А. Бергун

		Вып.															
7	Жимовые	Всего план															
		Вып.															
8	Дополнительны е упражнения	Всего план															
		Вып.															

Заключение тренерского совета о выполнении плана _____

Тренер _____

Зам.директора _____

«___» _____ 20__ г.

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Календарный план международных, всероссийских, межрегиональных и краевых соревнований по тяжелой атлетике на 2016 год

<i>Дата проведения</i>	<i>Наименование соревнований</i>	<i>Место проведения</i>
25 января -01 февраля	Кубок России (мужчины, женщины)	г. Старый Оскол
04 - 07 февраля	Первенство ЮФО среди юниоров и юниорок 1996 г. р. и моложе (до 21 года)	г.-к.Анапа
04 - 08 февраля	Первенство Краснодарского края среди юношей и девушек 1999 г. р. и моложе (до 18 лет)	г.-к.Анапа
25 - 29 февраля	Открытые краевые соревнования посвященные памяти ЗТ РСФСР и СССР Ю.П.Саркисяна среди юношей и девушек (2002-2005 г.г.р.) среди мужчин и женщин (2001 г.р. и старше)	г.Краснодар
09 - 13 марта	Чемпионат Краснодарского края (мужчины, женщины)	г.-к.Анапа
14 - 21 марта	Первенство России среди юниоров и юниорок 1996 г. р. и моложе (до 21 года)	г.Владимир
18 – 20 марта	Краевой турнир среди юношей и девушек, посвященный памяти Героя Советского Союза И.Ф.Масловского среди юношей и девушек 2000г.р. и моложе	ст. Брюховецкая
30 марта - 03 апреля	Чемпионат ЮФО (мужчины, женщины)	г.Майкоп
09 - 18 апреля	Чемпионат Европы (мужчины, женщины)	г.Фьерд, Норвегия
18 – 25 апреля	Первенство России среди юношей и девушек 1999 г. р. и моложе (до 18 лет)	г. Старый Оскол
20 - 24 апреля	IV летняя Спартакиада молодежи Кубани среди юношей и девушек 2001-2003 г.г.р.	г.-к.Анапа
23 - 30 мая	Чемпионат России (мужчины, женщины)	г.Владикавказ
27 июня – 02 июля	Первенство мира среди юниоров и юниорок 1996 г. р. и моложе (до 21 года)	г.Тбилиси (Грузия)
18 - 25 июля	Первенство России среди юниоров и юниорок 1993 г.р. и моложе (юниоры до 24 лет)	г. Старый Оскол
05 - 16 августа	Олимпийские игры	г.Рио-де-Жанейро
11 - 17 сентября	Первенство Европы среди юношей и девушек 1999 г. р. и моложе (до 18 лет)	г.Новый Томысл, Польша
06 – 10 октября	Открытые краевые соревнования посвященные памяти ЗТР В.Ф.Соколова среди юношей и девушек (2002-2005 г.г.р.) среди мужчин и женщин (2001 г.р. и старше)	г.Краснодар
20 - 25 октября	Первенство мира среди юношей и девушек 1999 г. р. и моложе (до 18 лет)	г. Пенанг, Малайзия
26 - 30 октября	Первенство Краснодарского края среди юношей и девушек 1998 г.р. и моложе (до 19 лет)	г.-к.Анапа
21 – 28 ноября	Первенство России среди юношей и девушек 1998 г. р. и моложе (до 19 лет)	г.Владимир
01 - 12 декабря	Первенство Европы среди юниоров и юниорок 1996 г. р. и моложе (до 21 года) Первенство Европы среди молодежи 1993-1994-1995 г.г.р. (юниоры до 24 лет)	г.Эйлат, Израиль