

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «пауэрлифтинг»
для этапа начальной подготовки

Таблица № 1

№ n/n	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки		
		до года	свыше года	
		<i>1 год</i>	<i>2,3 год</i>	
		Недельная нагрузка в часах		
		6	7	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2		
		Наполняемость групп (человек)		
		8		
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	150	155	173
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	81	109	125
3.	Участие в спортивных соревнованиях	---	---	---
4.	Техническая подготовка (ТП)	34	44	54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	7	8
6.	Инструкторская и судейская практика	---	---	---
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	7	8
8.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	36	42	48
Итого часов в год		312	364	416

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «пауэрлифтинг»
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Таблица № 2

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		до трёх лет			свыше трёх лет		
		<i>1,2,3 год</i>			<i>4,5 год</i>		
		Недельная нагрузка в часах					
		10	12	14	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		3					
		Наполняемость групп (человек)					
		6					
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	143	165	186	153	166	187
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	182	225	262	277	320	360
3.	Участие в спортивных соревнованиях	32	38	44	44	50	56
4.	Техническая подготовка (ТП)	68	81	102	106	125	141
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	19	22	22	25	28
6.	Инструкторская и судейская практика	10	12	14	21	25	28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	12	14	21	25	28
8.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	60	72	84	84	96	108
Итого часов в год		520	624	728	728	832	936

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «пауэрлифтинг»
для этапа совершенствования спортивного мастерства

Таблица №3

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		не ограничивается		
		Недельная нагрузка в часах		
		20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		4		
		Наполняемость групп (человек)		
3				
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	156	172	187
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	416	458	499
3.	Участие в спортивных соревнованиях	56	63	69
4.	Техническая подготовка (ТП)	156	172	187
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	52	57	62
6.	Инструкторская и судейская практика	42	45	50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	42	45	50
8.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	120	132	144
Итого часов в год		1040	1144	1248

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «пауэрлифтинг»
для этапа высшего спортивного мастерства

Таблица № 4

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап высшего спортивного мастерства				
		не ограничивается				
		Недельная нагрузка в часах				
		24	26	28	30	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		4				
		Наполняемость групп (человек)				
		1				
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	150	162	175	187	200
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	524	568	612	655	698
3.	Участие в спортивных соревнованиях	69	74	80	86	92
4.	Техническая подготовка (ТП)	187	203	218	234	250
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	62	68	73	78	83
6.	Инструкторская и судейская практика	50	54	58	63	67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	62	68	73	78	83
8.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	144	155	167	179	191
Итого часов в год		1248	1352	1456	1560	1664

* Самостоятельная подготовка обучающихся при включении в учебно-тренировочный процесс её продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом