

## ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «пауэрлифтинг»

для этапа начальной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки		
		до года	свыше года	
		1 год	2,3 год	
		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)	144	149	171
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	78	109	125
3.	Участие в спортивных соревнованиях	---	---	---
4.	Техническая подготовка (ТП)	31	37	42
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*	48	55	62
	<b>Итого часов в год</b>	<b>312</b>	<b>364</b>	<b>416</b>

## ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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

Таблица № 2

№ n/n	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		до трёх лет			свыше трёх лет		
		1,2,3 год			4,5 год		
		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)	130	162	182	153	166	187
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	182	225	262	277	316	357
3.	Участие в спортивных соревнованиях	32	38	44	44	50	56
4.	Техническая подготовка (ТП)	63	62	81	81	100	112
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*	78	94	109	109	125	140
<b>Итого часов в год</b>		<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

**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		
		<b>не ограничивается</b>		
		<b>Недельная нагрузка в часах</b>		
		20	22	24
		<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>		
		4		
		<b>Наполняемость групп (человек)</b>		
		3		
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	156	172	187
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	416	458	499
3.	Участие в спортивных соревнованиях	52	57	69
4.	Техническая подготовка (ТП)	124	138	139
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*	156	172	192
	<b>Итого часов в год</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>

**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	64	69	74	80	85
4.	Техническая подготовка (ТП)	144	155	167	179	192
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*	192	208	224	240	256
<b>Итого часов в год</b>		<b>1248</b>	<b>1352</b>	<b>1456</b>	<b>1560</b>	<b>1664</b>

\* 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