

Годовой план учебно-тренировочных занятий по пауэрлифтингу, из расчета 52 недели (час)

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5 - 6		6 - 8		10 - 14		14 - 18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		Наполняемость групп (чел)							
		8-12		8-12		6-9		6-9	
1.	Общая физическая подготовка	час	%	час	%	час	%	час	%
		120-143	46-55	149-182	41-50	156-250	25-40	156-195	20-25
2.	Специальная физическая подготовка	65-78	25-30	109-127	30-35	218-250	35-40	294-367	38-47
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3-5	1-2	4-18	1-5	31-44	5-7	39-117	5-15
4.	Техническая подготовка	26-52	10-20	36-72	10-20	62-94	10 - 15	78-117	10-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-5	1-2	4-7	1-2	12-31	2-5	16-39	2-5
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-		-	12-19	2-3	23-31	3-4
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-8	1-3	4-11	1 - 3	12-25	2-4	16-31	2-4
Общее количество часов в год		260	100	364	100	624	100	780	100

