

Годовой учебно-тренировочный план по пауэрлифтингу на 2023-2024 год

Этапы и годы подготовки



«Утвърждаю»
Директор МАУ по СПОР по силовым видам спорта
Д.В. Даликов

| Мел/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|---|---|---------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| | | 4,5 | 6 | 10 | 14 | | |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | |
| | | 8 | | | | | |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 140 | 167 | 234 | 268 | 310 | 250 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 58 | 76 | 120 | 282 | 322 | 748 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | | 8 | 22 | 34 | 52 | 112 |
| 4. | Техническая подготовка | 24 | 46 | 58 | 62 | 186 | 26 |
| 5. | Тактическая подготовка | 3 | 3 | 6 | 8 | 8 | 4 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 6 | 8 | 8 | 4 |
| 7. | Психологическая подготовка | 2 | 3 | 4 | 8 | 12 | 6 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 4 | 8 | 10 | 10 |
| 9. | Инструкторская практика | | | 26 | 14 | 18 | 16 |
| 10. | Судейская практика | | | 24 | 14 | 18 | 16 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 2 | 8 | 10 | 18 | 28 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 1 | 2 | 8 | 12 | 18 | 28 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 520 | 728 | 1040 | 1248 |