

Тренировочный план по виду спорта пауэрлифтинг на 2020-2021 год

из расчета на 52 недели

Тренировочная подготовка

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
	Час.	Час.	Час.	Час.	Час.	Час.
Объем физической нагрузки, в том числе:	280	386	592	870	1170	1173
ОФП	168	212	266	196	291	379
СФП	56	100	207	461	661	938
Участие в спортивных соревнованиях	-	8	30	104	104	133
Техническая подготовка	56	66	89	109	114	135
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	10	15	12	19	23	16
Инструкторская и судейская практика	-	-	5	19	23	24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	22	15	15	28	32	39
Общее количество часов тренировок в год	312	416	624	До 936	До 1248	До 1664
Количество часов тренировок в неделю	6	8	12	До 18	До 24	До 32
Количество тренировок в неделю	3	4	4	До 6	До 6	До 12
Количество тренировок в год	156	208	208	До 312	До 312	До 416
Продолжительность тренировки в час.	До 2	До 2	До 3	До 3	До 3	До 4
Максимальная наполняемость групп, чел.	25	25	12	12	8	4
Минимальная наполняемость групп, чел.	10	8	6	6	4	1
Количество контрольных соревнований	1	1	2	2	-	-
Количество отборочных соревнований	-	1	2	2	2	2
Количество основных соревнований	-	1	2	2	2	2