



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУ СНОР  
 по силовым видам спорта  
 Латиков Д.В.  
 2021 год

Тренировочный план по виду спорта тяжелая атлетика на 2021-2022 год

из расчета на 52 недели

спортивная 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	725	870	1173
ОФП	168	212	266	253	191	175
СФП	56	100	207	290	461	738
Участие в спортивных соревнованиях	-	8	30	72	104	129
Техническая подготовка	56	66	89	110	114	131
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	10	15	12	23	19	12
Инструкторская и судейская практика	-	-	5	15	19	24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	22	15	15	17	28	39
Общее количество часов тренировок в год	312	416	624	780	936	1248
Количество часов тренировок в неделю	6	8	12	15	18	24
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
Количество тренировок в год	156	208	208	260	312	312
Продолжительность тренировки в час.	До 2	До 2	До 3	До 3	До 3	До 4
Максимальная наполняемость групп, чел.	25	25	12	12	10	6
Минимальная наполняемость групп, чел.	8	8	6	6	3	1
Количество контрольных соревнований	-	2	2	2	-	-
Количество отборочных соревнований	-	1	2	2	2	2
Количество основных соревнований	-	1	2	2	2	2



Тренировочный план по виду спорта пауэрлифтинг на 2021-2022 год

из расчета на 52 недели

спортивная 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



Тренировочный план по виду спорта «гиревой спорт» на 2021-2022 год

из расчета на 52 недели



Спортивная подготовка

№ п/п	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.
1	ОФП	196	257	299	393	424	218
2	СФП	46	70	118	252	499	800
3	Техническая, технико-тактическая подготовка	62	117	168	196	187	218
4	Теоретическая, психологическая подготовка	4	9	19	37	62	116
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	4	15	20	58	76	104
6	Общее количество часов тренировок в год	312	468	624	936	1248	1456
7	Количество часов тренировок в неделю	6	9	12	18	24	28
8	Количество тренировок в неделю	3	4	До 6	До 6	До 12	9-14
9	Количество тренировок в год	156	208	До 312	До 312	До 624	468-728
10	Продолжительность тренировки в час.	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
11	Максимальная наполняемость групп, чел.	25	25	12	12	6	4
12	Минимальная наполняемость групп, чел.	10	10	6	6	3	1
13	Количество контрольных соревнований	4	4	5	5	8-10	9-10
14	Количество отборочных соревнований	-	1-2	4	5	4-6	4-6
15	Количество основных соревнований	-	-	1-2	3-4	3-4	4-6
16	Количество главных соревнований	-	-	-	1	1	2