

Тренировочный план по виду спорта «гиревой спорт» на 2020-2021 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