

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», дисциплина пауэрлифтинг

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап НП		УТ этап		Этап ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	весь период
		Недельная нагрузка в часах				
		5	6	8	10	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2 часа		3 часа		4 часа
		Наполняемость групп (человек)				
		3-6		3-6		2-4
		1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	130	156	84
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	58	68	148	182	262
3	Техническая подготовка (ТехП), час	52	62	116	146	196
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	2	4	12	16	14
5	Психологическая подготовка (ПП), час	2	4	12	16	36
6	Теоретическая подготовка, час	6	6	12	16	30
7	Участие в спортивных соревнованиях, час	6	6	16	20	30
8	Инструкторская и судейская практика, час	0	0	8	10	14
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	4	6	8	10	36
Общее количество часов в год		260	312	416	520	728