

**Годовой учебно-тренировочный план
спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата - пауэрлифтинг**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		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	Недельная нагрузка в часах		
		5-6	6-8	8-10	9-10	12-16	16-18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	3	3-4	4	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		1-4	1-4	1-4	1-2	1		
1.	Общая физическая подготовка	120-156	156-170	170-180	180	400	460	
2.	Специальная физическая подготовка	60-68	68-80	80-95	95	240	234	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	1-3	3-4	4	20	20	
4.	Техническая подготовка	45-50	50-94	94-100	100	20	25	
5.	Тактическая подготовка	1-2	2-3	3-4	4	10	20	
6.	Теоретическая подготовка	1-2	2-8	8-4	4	10	15	
7.	Интегральная подготовка	27	27-40	40-107	55-107	70	37	
8.	Психологическая подготовка	1	1-3	3-5	5	20	20	
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1-3	3-5	5	12	15	
10.	Инструкторская практика	1	1-3	3-4	4	20	25	

11	Судейская практика	0-1	1-3	3-4	4		20	25
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1-3	3-4	4		20	20
13.	Восстановительные мероприятия	1	1-3	3-4	4		20	20
Общее количество часов в год		260-312	312-416	416-520	468-520		624-832	832-936