



УТВЕРЖДАЮ
А.В.Гадалов

01 августа 2024

Календарный план

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта ПАУЭРЛИФТИНГ

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		Один год		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		мастерства			
		Недельная нагрузка в часах											
		4.5		6		12		14		24		24	
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Минимальная наполняемость групп (человек)											
		15				12				6		4	
		%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час
1.	Общая физическая подготовка	48,8	144	47,8	149	37,1	231	25	182	17	211	15	186
2.	Специальная физическая подготовка	29,1	68	33,7	105	37,4	233	44,8	326	48,2	601	50,1	625
3.	Участие в спортивных соревнованиях					5,5	34	7,7	56	9,3	115	10,1	125
4.	Техническая подготовка	18	42	14,5	45	13,2	82	13,4	97	12,9	160	21,1	150
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1,8	4	1,3	4	3,3	20	3,8	27	4,9	60	4,9	60
6.	Инструкторская практика, судейская практика					2	12	3,1	22	4,1	50	4,1	50
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2,6	6	2,9	9	2	12	2,5	18	4,1	51	4,2	52
Общее количество часов в год		234		312		624		728		1248		1248	

