


  
**УТВЕРЖДАЮ**  
 Директор МБУДО СШОР №13  
 «Волгарь»  
 Дементьев Д.В.

**Годовой учебно-тренировочный план МБУДО СШОР №13 «Волгарь» отделения по виду спорта «пауэрлифтинг»**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	1 год (час)	Свыше года (час)	До двух лет (час)	Свыше двух лет (час)	До двух лет (час)	Свыше двух лет (час)	Весь период (час)
Общая физическая подготовка	75	80	80	84	100	116	67
Специальная физическая подготовка	12	23	81	103	150	175	233
Участие в спортивных соревнованиях	-	23	109	141	187	218	266
Техническая подготовка	106	131	116	112	125	146	100
Тактическая подготовка	28	42	66	94	150	175	233
Теоретическая и психологическая подготовка	16	33	58	84	137	160	216
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	28	37	44	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75	136	218	290	362	422	499
<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>