



**Утверждаю**  
 Директор МБУДО КСДЮСШОР №13 "Волгарь"  
 \_\_\_\_\_ А.А. Крысанов  
 "01" сентября 2018 года

**Годовой учебный план работы МБУДО КСДЮСШОР № 13 "Волгарь" программа  
 спортивной подготовки по пауэрлифтингу (52 недели)  
 на 2018 - 2019 учебный год**

№ п/п	Разделы	Этапы подготовки							
		Группа начальной подготовки	Тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования	Группа высшего спортивного разряда	
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)						
		2	3	3	3	3	3	4	5
		год обучения							
		1	2	1	2	3	4	весь период	весь период
		количество часов в неделю							
6	9	12	12	20	20	28	32		
1	Теоретическая подготовка	24	24	24	24	31	31	40	50
2	Общая физическая подготовка	100	153	157	157	201	201	212	161
3	Специальная физическая подготовка	121	210	281	281	549	549	774	956
4	Технико - тактическая подготовка	22	34	62	62	113	113	133	168
5	Психологическая подготовка	22	22	30	30	30	30	83	105
6	Соревнования	5	7	20	20	36	36	48	76
7	Инструкторская и судейская практика			20	20	36	36	45	47
8	Контрольно- переводные испытания	6	6	6	6	8	8	13	13
9	Восстановительные мероприятия	12	12	24	24	36	36	108	108
10	Медицинское обследование	не реже 2 раз в год						4 раза в год	
	<b>Всего часов за 52 недели</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>1040</b>	<b>1040</b>	<b>1456</b>	<b>1684</b>

Заместитель директора

Т.В. Жукова