

**Годовой учебный план
по дополнительной общеразвивающей программе спортивной
направленности «ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Предметные области	Спортивно-оздоровительный этап		
	Младший школьный возраст 6-10 лет	Средний школьный возраст 11-14 лет	Старший школьный возраст 15-18 лет
Теория и методика физической культуры и спорта*	22	22	22
Физическая подготовка:	116	100	102
Общая физическая подготовка *	86	40	36
Специальная физическая подготовка		30	36
Другие виды спорта и подвижные игры *	30	30	30
Избранный вид спорта:	114	130	130
Базовая техническая подготовка	76	76	72
Технико-тактическая и психологическая подготовка	30	36	40
Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях		10	10
Текущий контроль	8	8	8
Итого часов в год	252	252	252

Примечание:

*самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, отпуск, командировок и временного отсутствия тренера-преподавателя в размере не более 10 % от общего объема часов.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402731

Владелец Олинчук Дмитрий Юрьевич

Действителен с 13.01.2025 по 13.01.2026