

**Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «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		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
Недельная нагрузка в часах								
4,5-6		6-8		10-14		14-18		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
2		2		3		3		
Наполняемость групп (человек)								
8-16			6-12			3-6		
1.	Общая физическая подготовка в часах	115-160	130-168	136-200	150-200	220-250		
2.	Специальная физическая подготовка в часах	62-78	100-135	180-250	272-315	315-399		
3.	Участие в спортивных соревнованиях в часах	2-4	2-4	12-18	30-40	20-35		
4.	Техническая подготовка в часах	15-18	18-25	49-80	90-150	185-200		
5.	Тактическая подготовка в часах	0	0	4-6	8-10	21-30		

6.	Теоретическая подготовка в часах	2-3	5-7	8-9	12-15	21-23
7.	Психологическая подготовка в часах	2-3	5-7	11-13	12-20	16-17
8.	Аттестация. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) в часах	6	6	16-20	24-30	24-30
9.	Инструкторская практика в часах	0	3-5	10-13	12-15	25-28
10.	Судейская практика в часах	0	3-5	10-13	12-15	25-28
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия в часах	4	4	6	6	8
12.	Восстановительные мероприятия в часах	3-6	6-10	20-30	30	60-80
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248
Самостоятельная подготовка в часах		23-30	30-40	50-70	70-90	100-120

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402731

Владелец Олинчук Дмитрий Юрьевич

Действителен С 13.01.2025 по 13.01.2026