

ПРИНЯТА на заседании
тренерско-педагогического совета
от « 21 » 04 2023 г.
Протокол № 1

**Учебно-тренировочный план
на 2023-2024 учебный год
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«АФАЛИНА» ПАУЭРЛИФТИНГ**

№ п\п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	9	9		Устное тестирование
2	Общая физическая подготовка	104	-	104	Контрольные испытания
3	Специальная физическая подготовка	47	-	47	Контрольные испытания
4	Избранный вид спорта	60	-	60	Контрольные испытания
5	Другие виды спорта и подвижные игры	10	-	10	Контрольные испытания
6	Участие в соревнованиях, в показательных выступлениях	4		4	Промежуточный, итоговый контроль
	Итого за год	234	9	225	