

ПРИНЯТА на заседании  
трениерско-педагогического  
совета  
от «18» 05 2023 г.  
Протокол № 2

**Годовой учебно-тренировочный план  
МАЛОКУРИЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АФАЛИНА» Пауэрлифтинг**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		До года	Свыше года	До двух лет
		Недельная нагрузка в часах		
		4,5	6	9
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	2	2
		Наполняемость групп (человек)		
		8	6	
1.	Общая физическая подготовка	120	124	135
2.	Специальная физическая подготовка	25	90	162
3.	Участие в спортивных соревнованиях		2	4
4.	Техническая подготовка	25	45	100
5.	Тактическая подготовка	29	16	24
6.	Теоретическая подготовка	31	18	19
7.	Психологическая подготовка		12	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2
9.	Инструкторская практика			2
10.	Судейская практика			2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4
12.	Восстановительные мероприятия		1	2
Общее количество часов в год		234	312	468

