



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год, этап НП-1
вид спорта пауэрлифтинг

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	145	7	14	13	13	10	13	11	15	13	13	11	12
II. Специальная физическая подготовка	93	6	7	8	8	8	8	8	8	6	10	10	6
III. Техническая подготовка	62	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
IV. Тактическая, теоретическая, психофизиологическая подготовка	6	2				2							2
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2				1		2					1
Всего часов:	312	24	26	26	26	26	26	26	28	24	28	26	26

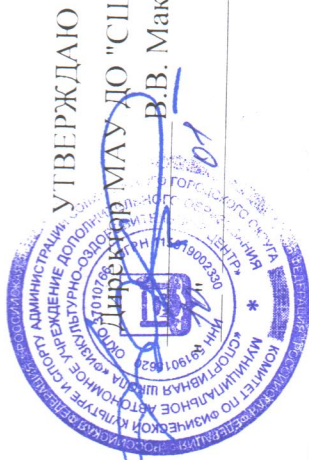
* 2 января - выходной

Зам. директора по УВР

А.Н. Суханова

Тренер-преподаватель

В.В. Петухова



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год, этап ННП-2

вид спорта пауэрлифтинг

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	174	12	16	14	16	14	14	16	14	12	16	14	16
I. Специальная физическая подготовка	145	9	12	13	13	10	13	11	15	13	13	11	12
II. Техническая подготовка	83	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
III. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	2				2				2		2	
IV. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2				1		2					1
Всего часов:	416	32	34	34	36	34	34	36	36	34	36	34	36

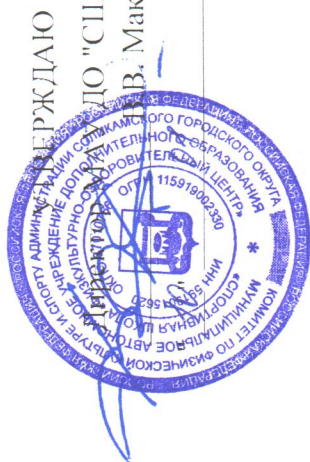
* 1,2 января -
выходной

ам. директора по УВР

А.Н. Суханова

Тренер-преподаватель

В.В. Петухова



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год. УГЭ-1
вид спорта пауэрлифтинг

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	210	21	10	24	11	13	21	24	23	15	15	11	22
II. Специальная физическая подготовка	182	15	16	15	16	15	15	17	16	15	15	15	12
III. Участие в соревнованиях, соревновательная подготовка	67	5	5	5	7	7	5	5	5	6	5	7	5
IV. Техническая подготовка	15		3		3	3				3		3	
V. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	2				2				2	2	2	
VI. Инструкторская и судейская практика	10		2			2				2	2	2	
VII. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	26		4		6	4					4	4	4
Всего часов:	520	43	40	44	43	46	41	46	44	43	43	44	43

* 1 января - выходной

Суханова

Зам. директора по УВР

А.Н. Суханова

Тренер-преподаватель

В.В. Петухова

УТВЕРЖДАЮ

УДО "СШ "ФОЦ"
В.В. Максимович

2024 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год ДССМ-2

вид спорта пауэрлифтинг

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	часы	Периоды тренировок												
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
I. Общая физическая подготовка	228	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
II. Специальная физическая подготовка	551	52	35	56	34	40	49	53	69	37	41	35	48	549
III. Участие в соревнованиях, соревновательная подготовка	125	10	11	10	11	11	10	10	10	10	10	11	11	125
IV. Техническая подготовка	57	4	6	4	6	6	4	4		6	6	6	5	57
V. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	69	4	4	4	7	7	7	7		7	7	7	8	69
VI. Инструкторская и судейская практика	57	3	7	3	7	7	3	3		7	5	7	5	57
VII. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	57		10		10	10				10	7	10		57
Всего часов:	1144	92	92	96	94	100	92	96	98	96	95	95	96	

* 1,2 января -
выходной

Зам. директора по УВР

А.Н. Суханова

Тренер-преподаватель

В.В. Петухова



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год. этап НП-1

вид спорта пауэрлифтинг

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	145	7	14	13	13	10	13	11	15	13	13	11	12
II. Специальная физическая подготовка	93	6	7	8	8	8	8	8	8	6	10	10	6
III. Техническая подготовка	62	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
IV. Тактическая, теоретическая, психо-логическая подготовка	6	2				2							2
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2				1		2					1
Всего часов:	312	24	26	26	26	26	26	26	28	24	28	26	26

*2 января-выходной

Signature

Зам. директора по УВР

Signature

Тренер-преподаватель

О.Р. Камалова



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год. этап НП-2
 вид спорта пауэрлифтинг

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	174	15	12	16	14	15	15	12	16	15	15	15	14
II. Специальная физическая подготовка	145	10	10	11	10	11	11	21	20	10	10	11	10
III. Техническая подготовка	83	8	8	8	8	8	8	3		8	8	8	8
IV. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8		1	1	1	1				1	1	1	1
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	1	1		1	1						1	1
Всего часов:	416	34	32	36	34	36	34	36	36	34	34	36	34

*1 января-выходной

[Signature]

Зам. директора по УВР

А.Н. Суханова

Тренер-преподаватель

[Signature]

О.Р. Камалова



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год. УТЭ-1

вид спорта пауэрлифтинг.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	210	18	12	19	12	16	18	26	24	18	19	11	17
II. Специальная физическая подготовка	182	15	16	15	16	15	15	15	15	15	15	15	15
III. Участие в соревнованиях	67	5	5	5	7	7	5	5	5	5	5	7	6
IV. Техническая подготовка	15	1	2	2	2	1	1			1	2	2	1
V. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
VI. Инструкторская и судейская практика	10	2	2			2				2		2	
VII. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	26		4		6	4					4	4	4
Всего часов:	520	42	42	42	44	46	40	46	44	42	46	42	44

* 1,2 января -
выходной

Зам. директора по УВР

А.Н. Суханова

Тренер-преподаватель

О.Р. Камалова



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год. УТЭ-2
вид спорта пауэрлифтинг

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июль	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	216	18	16	15	17	16	18	22	26	17	18	15	18
II. Специальная физическая подготовка	230	15	17	19	18	20	17	27	25	16	19	19	18
III. Участие в соревнованиях, соревновательная подготовка	31	3	3	3	3	3	3			3	4	3	3
IV. Техническая подготовка	87	8	8	8	8	8	8	8		8	8	7	8
V. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	3	3	3	3	3				3	3		3
VI. Инструкторская и судейская практика	18	2	2		3	2				2	3	2	2
VII. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	2	2		2	2	2			2	2	2	2
Всего часов:	624	51	51	48	54	54	48	57	51	51	57	48	54

* 1,2 января -
выходной

Зам. директора по УВР

А.Н. Суханова
Тренер-преподаватель
О.Р. Камалова



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год. УГО-4

вид спорта пауэрлифтинг

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	155	10	10	10	10	10	10	24	31	10	10	10	10
II. Специальная физическая подготовка	323	32	16	35	19	21	33	37	30	25	33	14	28
III. Участие в соревнованиях, соревновательная подготовка	86	4	15		15	15				6	9	16	6
IV. Техническая подготовка	83	8	8	8	8	8	8	3		8	8	8	8
V. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	3	3	3	3	3	3			3	3	3	3
VI. Инструкторская и судейская практика	30		5		5	5				5		5	5
VII. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	21	2	2	2	2	2	2	1		2	2	2	2
Всего часов:	728	59	59	58	62	64	56	65	61	59	65	58	62

* 1,2 января -
выходной



Зам. директора по УВР

А.Н. Суханова

Тренер-преподаватель



О.Р. Камалова