



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"  
В.В. Максимович

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 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. ОФП	145	9	12	13	13	12	11	15	13	15	11	11	10
II. СФП	93	8	7	8	8	8	8	8	8	6	8	8	8
III. Техническая подготовка	62	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
IV. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6	2									2	2	
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6					3							3
<b>Всего часов:</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

отпуск с 27.07 - 06.09

\* 23 февраля  
выходной

\* 9 марта  
выходной

\* 1,9 мая-выходной, 12  
июня выходной

\* 4 ноября-  
выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель

О.Р. Камалова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"

В.В. Максимович

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 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. ОФП	172	16	12	16	14	16	14	16	12	14	16	14	12
II. СФП	145	11	12	12	12	11	12	11	15	13	13	11	12
III. Техническая подготовка	83	7	6	6	8	7	7	7	7	7	7	7	7
IV. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	10	2				2		2			2		2
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6		2				1						3
<b>Всего часов:</b>	<b>416</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>36</b>

отпуск с 27.07 - 06.09

\* 23 февраля  
выходной

\*9 марта  
выходной

\*1,9 мая-выходной, 12  
июня выходной

\*4 ноября-  
выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикоева

Тренер-преподаватель

О.Р. Камалова



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"  
В.В. Максимович

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 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. ОФП	210	20	18	20	20	20	20	10	19	20	20	18	20
II. СФП	182	19	15	22	18	19	22	46	40	24	28	16	29
III. Техническая подготовка	67	10	10	10	10	10	10	3		10	10	10	5
IV. Tактическая, теоретическая и психологическая подготовка	15	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	1
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	3	3	3	3	3	3	1		3	3	3	1
VI. Инструкторская и судейская практика	10	2	2	2	2	2	2	2		2	2	1	2
VII. Участия в соревнованиях	26	6	6		6	6						6	6
<b>Всего часов:</b>	<b>520</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>46</b>

отпуск с 27.07 - 06.09

\* 23 февраля  
выходной

\* 9 марта  
выходной

\* 1,9 мая-выходной, 12  
июня выходной

\* 4 ноября-  
выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикоева

Тренер-преподаватель

О.Р. Камалова



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 учебный год, УТЭ-2  
 вид спорта пауэрлифтинг

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. ОФП	216	16	16	16	20	16	20	20	20	20	20	16	16
II. СФП	230	17	14	23	13	19	21	25	29	22	19	11	17
III. Техническая подготовка	87	8	8	8	8	8	8	7		8	8	8	8
IV. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	2	2	2	2	2				2	2	2	2
VI. Инструкторская и судейская практика	18	3	3			3					3	3	3
VII. Участия в соревнованиях	31	6	3		6	4						6	6
<b>Всего часов:</b>	<b>624</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>

отпуск с 27.07 - 06.09

\* 23 февраля  
выходной

\* 9 марта  
выходной

\* 1,9 мая-выходной, 12  
июня выходной

\* 4 ноября-  
выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель

О.Р. Камалова



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"  
 В.В. Максимович

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК**  
 распределения учебных часов на 2026 учебный год, УТЭ-3  
 вид спорта пауэрлифтинг

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. ОФП	225	20	20	20	20	20	20	20	20	15	20	10	20
II. СФП	298	25	14	27	16	24	27	36	39	31	17	23	19
III. Техническая подготовка	98	10	10	10	10	10	10	4		10	10	4	10
IV. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	21	2	2	2	2	2	2	1		2	2	2	2
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	29	2		3	3	3	3	3		3	3	3	3
VI. Инструкторская и судейская практика	21		4		4						4	5	4
VII. Участия в соревнованиях	36		6		6						6	12	6
<b>Всего часов:</b>	<b>728</b>	<b>59</b>	<b>56</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>59</b>	<b>62</b>	<b>64</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>64</b>

отпуск с 27.07 - 06.09

\* 23 февраля  
выходной

\* 9 марта  
выходной

\* 1,9 мая-выходной, 12  
июня выходной

\* 4 ноября-  
выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикоева

Тренер-преподаватель

О.Р. Камалова



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 учебный год, УТЭ-4  
 вид спорта пауэрлифтинг

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. ОФП	186	20	9	20	9	7	18	18	31	20	10	11	13
II. СФП	398	31	25	33	30	30	35	38	37	34	45	30	30
III. Техническая подготовка	116	11	10	11	11	11	11	11		10	10	10	10
IV. Tактическая, теоретическая и психологическая	33	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	33	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3
VI. Инструкторская и судейская практика	25		5		5	5						5	5
VII. Участия в соревнованиях	41		9		9	9						5	9
<b>Всего часов:</b>	<b>832</b>	<b>68</b>	<b>64</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>73</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>67</b>	<b>73</b>

отпуск с 27.07 - 06.09

\* 23 февраля  
выходной

\*9 марта  
выходной

\*1,9 мая-выходной,  
12 июня выходной

\*4 ноября-  
выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель

О.Р. Камалова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"  
В.В. Максимович

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 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. ОФП	145	7	12	13	13	14	11	13	13	15	11	11	12
II. СФП	93	8	7	8	8	8	8	8	8	6	8	8	8
III. Техническая подготовка	62	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
IV. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6	2									2	2	
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2				1		2					1
<b>Всего часов:</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

отпуск с 03.08 - 13.09.2026

Зам. директора по УВР

\* 23 февраля  
выходной

\* 9 марта  
выходной

\* 1,9 мая-выходной, 12  
июня выходной

\* 4 ноября-  
выходной

Н.В.Зорикоева

Тренер-преподаватель

В.В. Петухова



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"  
В.В. Максимович

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 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. ОФП	172	16	12	16	14	16	14	16	12	14	14	14	14
II. СФП	145	9	12	13	13	10	13	11	15	13	13	11	12
III. Техническая подготовка	83	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
IV. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	10	2				2				2		2	2
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6		2			1		2					1
<b>Всего часов:</b>	<b>416</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>

отпуск с 03.08 - 13.09.2026

Зам. директора по УВР

\* 23 февраля  
выходной

\* 9 марта  
выходной

\* 1,9 мая-выходной, 12  
июня выходной

\* 4 ноября-  
выходной

Н.В.Зорикоева

Тренер-преподаватель

В.В. Петухова



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 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. ОФП	<b>210</b>	24	10	21	11	11	23	23	24	15	18	8	22
II. СФП	<b>182</b>	15	16	15	16	15	15	15	15	15	15	15	15
III. Техническая подготовка	<b>67</b>	5	5	5	7	7	5	5	5	6	7	5	5
IV.Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	<b>15</b>		3		3	3				3		3	
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>10</b>	2				2				2	4		
VI. Инструкторская и судейская практика	<b>10</b>		2			2				2	2	2	
VII. Участия в соревнованиях	<b>26</b>		4		6	4						8	4
<b>Всего часов:</b>	<b>520</b>	<b>46</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>46</b>	<b>41</b>	<b>46</b>

отпуск с 03.08 - 13.09.2026

Зам. директора по УВР

\* 23 февраля  
выходной

\*9 марта  
выходной

\*1,9 мая-выходной, 12  
июня выходной

\*4 ноября-  
выходной

Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель

В.В. Петухова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"

В.В. Максимович

" " 20\_\_ г.



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 учебный год, ЭССМ-2

вид спорта пауэрлифтинг

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. ОФП	228	16	23	16	21	20	16	21	21	13	24	20	17
II. СФП	551	59	27	57	34	39	50	55	65	41	41	31	52
III. Техническая подготовка	125	10	11	10	11	11	10	10	10	15	10	10	7
IV. Tактическая, теоретическая и психологическая подготовка	57	4	6	4	6	6	4	4		6	6	11	
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	69	4	4	4	7	7	7	7		12	7	2	8
VI. Инструкторская и судейская практика	57	3	7	3	7	7	3	3		7	12	1	4
VII. Участия в соревнованиях	57		10		10	10						17	10
<b>Всего часов:</b>	<b>1144</b>	<b>96</b>	<b>88</b>	<b>94</b>	<b>96</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	<b>96</b>	<b>94</b>	<b>100</b>	<b>92</b>	<b>98</b>

отпуск с 03.08 - 13.09.2026

Зам. директора по УВР

\* 23 февраля  
выходной

\*9 марта  
выходной

\*1,9 мая-выходной, 12  
июня выходной

\*4 ноября-  
выходной

Н.В.Зорикоева

Тренер-преподаватель

В.В. Петухова