

СОГЛАСОВАНО

на заседании тренерского совета

МБУ ДОД КДЮСШ «Факел»

г. Челябинска

Протокол № ___ от «__» _____ 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДОД КДЮСШ

«Факел» г. Челябинска

_____/В.О. ХУПАВКО/

«___» _____ 2014 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 52 недели учебно-тренировочных занятий по пауэрлифтингу
МБУ ДОД КДЮСШ «Факел» г. Челябинска

№ n/n	Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		СО	НП		УТ					СС			ВСМ
		<i>весь период</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	<i>4 год</i>	<i>5 год</i>	<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	
		Режим работы учебных групп в неделю											
		6	6	9	12	14	16	18	20	24	28	28	32
1.	Теоретическая подготовка	10	10	12	20	22	24	26	28	30	34	34	36
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	178	178	226	200	220	238	258	286	316	386	386	412
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	90	62	128	190	230	258	292	318	400	438	438	496
4.	Технико-тактическая подготовка (ТПП)	32	58	82	168	204	242	282	312	376	438	438	490
5.	Контрольно-переводные испытания	2	4	8	10	10	14	14	16	20	24	24	34
6.	Соревнования	---	---	---	10	10	14	14	18	30	38	38	60
7.	Инструкторская и судейская практика	---	---	6	10	12	16	18	22	24	28	28	36
8.	Восстановительные мероприятия	---	---	6	8	10	14	20	26	36	52	52	80
9.	Психологическая подготовка	---	---	---	8	10	12	12	14	16	18	18	20
10.	Медицинское обследование	вне сетки часов											
Общее количество часов		312	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1456	1456	1664

Зам. директора по УВР

_____/А.Ф. Малкова/

СОГЛАСОВАНО

на заседании тренерского совета

МБУ ДОД КДЮСШ «Факел»

г. Челябинска

Протокол № __ от «__» _____ 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДОД КДЮСШ

«Факел» г. Челябинска

_____/В.О. ХУПАВКО/

«__» _____ 2014 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 52 недели учебно-тренировочных занятий по пауэрлифтингу

на 2010-2011 учебный год

МБУ ДОД КДЮСШ «Факел» г. Челябинска

№ n/n	Разделы подготовки	Этапы подготовки			
		ИП	УТ	УТ	УТ
		<i>1</i> <i>год</i>	<i>3</i> <i>год</i>	<i>4</i> <i>год</i>	<i>4</i> <i>год</i>
		6	12	14	18
1.	Теоретическая подготовка	10	20	22	26
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	178	200	220	258
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	62	190	230	292
4.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	58	168	204	282
5.	Контрольно-переводные испытания	4	10	10	14
6.	Соревнования	---	10	10	14
7.	Инструкторская и судейская практика	---	10	12	18
8.	Восстановительные мероприятия	---	8	10	20
9.	Психологическая подготовка	---	8	10	12
10.	Медицинское обследование	вне сетки часов			
Общее количество часов		312	624	728	936

Зам. директора по УВР

_____/А.Ф. Малкова/