

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МАУДО «СШ №1»  
 МО Динской район  
 \_\_\_\_\_ А.А.Карякин  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025г.

## ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 2025 – 2026 учебный год

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по  
 виду спорта «пауэрлифтинг»

| №<br>п/п                     | Вид подготовки и<br>иные<br>мероприятия                                                   | Этапы и годы подготовки                                                     |     |            |     |             |     |                |     |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----|------------|-----|-------------|-----|----------------|-----|
|                              |                                                                                           | НП                                                                          |     |            |     | УТ          |     |                |     |
|                              |                                                                                           | До года                                                                     |     | Свыше года |     | До трех лет |     | Свыше трех лет |     |
|                              |                                                                                           | Недельная нагрузка в часах                                                  |     |            |     |             |     |                |     |
|                              |                                                                                           | 4,5                                                                         |     | 6          |     | 10          |     | 14             |     |
|                              |                                                                                           | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |     |            |     |             |     |                |     |
|                              |                                                                                           | 2                                                                           |     | 2          |     | 3           |     | 3              |     |
|                              |                                                                                           | Наполняемость групп (человек)                                               |     |            |     |             |     |                |     |
|                              |                                                                                           | 8-16                                                                        |     | 8-16       |     | 6-12        |     | 6-12           |     |
|                              |                                                                                           | час                                                                         | %   | час        | %   | час         | %   | час            | %   |
| 1                            | Общая физическая подготовка                                                               | 129                                                                         | 55  | 150        | 48  | 177         | 34  | 160            | 22  |
| 2                            | Специальная физическая подготовка                                                         | 65                                                                          | 28  | 103        | 33  | 198         | 38  | 306            | 42  |
| 3                            | Участие в соревнованиях                                                                   | -                                                                           | -   |            |     | 31          | 6   | 73             | 10  |
| 4                            | Техническая подготовка                                                                    | 30                                                                          | 13  | 47         | 15  | 68          | 13  | 109            | 15  |
| 5                            | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 5                                                                           | 2   | 6          | 2   | 21          | 4   | 36             | 5   |
| 6                            | Инструкторская и судейская практика                                                       | -                                                                           | -   |            |     | 10          | 2   | 22             | 3   |
| 7                            | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5                                                                           | 2   | 6          | 2   | 15          | 3   | 22             | 3   |
| Общее количество часов в год |                                                                                           | 234                                                                         | 100 | 312        | 100 | 520         | 100 | 728            | 100 |

Инструктор-методист  
 МАУДО «СШ № 1»

Ю.С.Михайлова