

«УТВЕРЖАЮ»  
Директор ДЮСШ «Смена»  
А.К. Писарев



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**МБОУ ДО ДЮСШ «СМЕНА» г. Казани**  
**ПАУЭРЛИФТИНГ**

| Вид подготовки  | Год обучения |            |            |            |            |            |            |
|---|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|   | СОГ          | НП-1       | НП-2       | Т(СС)-1    | Т(СС)-2    | Т(СС)-3    | Т(СС)-4    |
| Теоретическая подготовка                              | 10           | 10         | 10         | 13         | 19         | 20         | 24         |
| Физическая подготовка                                 | 50           | 196        | 184        | 213        | 220        | 254        | 256        |
| Специальная физическая подготовка                     | 74           | 95         | 106        | 109        | 132        | 214        | 210        |
| Технико-тактическая подготовка                        | 33           | 63         | 154        | 211        | 235        | 234        | 310        |
| Контрольные испытания                                 | 1            | 4          | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          |
| Инструкторско-судейская практика                      | -            | -          | -          | -          | -          | 8          | 24         |
| Участие в соревнованиях по плану                      |              |            |            |            |            |            |            |
| Медицинское обследование 1 раз в год                  |              |            |            |            |            |            |            |
| <b>Итого за 46 недель в условиях школы</b>            | <b>168</b>   | <b>368</b> | <b>460</b> | <b>552</b> | <b>644</b> | <b>736</b> | <b>828</b> |
| 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря |              |            |            |            |            |            |            |
| <b>Всего за год</b>                                   | <b>168</b>   | <b>416</b> | <b>520</b> | <b>624</b> | <b>728</b> | <b>832</b> | <b>936</b> |