



3.1. Годовой учебный план МАУДО ДЮСШ «Заря» на 2017-2018 учебный год
по предпрофессиональной программе на основе федеральных государственных требований
(Составлен с учетом выходных и праздничных дней)

Виды подготовки/ месяцы	НП		Т(СС)
	1 г.о. 44 нед.	2 г.о. 46 нед.	
Теоретическая подготовка	6 час./нед.	10 час./нед.	12 час./нед.
	12	25	31
	73	138	164
Избранный вид спорта ИВС(пауэрлифтинг)	109	194	230
Другие виды спорта и Подвижные игры	24	30	36
	24	43	51
Самостоятельная работа			
Итого количество часов	242	430	512

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова



«Утверждаю» Директор МАУДО ДЮСШ «Заря»

А.В.Габдрахманов

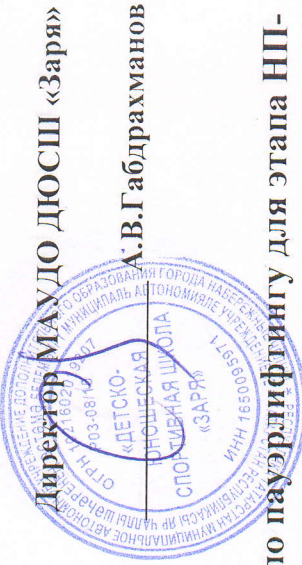
**Учебный план-график распределения учебных часов по пауэрлифтингу для этапа НП- 1 г.о.
(предпрофессиональная программа)-44 недели**

Вид подготовки/виды	По ФГТ	% от общего количества часов	Всего часов 6 час./нед	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	5-10%	5%	12	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0
ОФП и СФП	30-35%	30%	73	5	6	6	8	6	6	8	8	8	8	4	0
Образный вид спорта ПНС (пауэрлифтинг)	45%	45%	109	6	12	12	10	8	10	10	10	10	12	9	
Разные виды спорта и подвижные игры	5-15%	10%	24		4	2	3	3	2	3	2	3		2	
Самостоятельная работа	10%	10%	24		3	3	3	2	3	2	3		3	2	
Итого количество часов		100%	242	12	26	24	26	20	22	24	24	22	24	18	0

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова

«Утверждаю»



Директор МАУ ДО ДЮСШ «Заря»

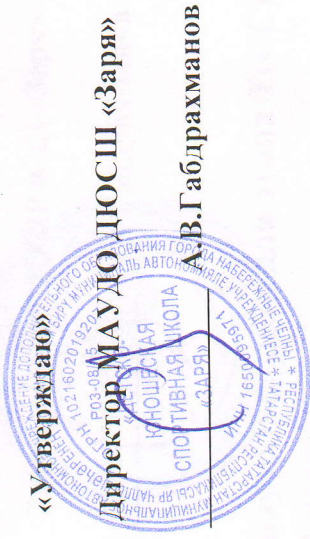
А.В. Габдрахманов

Учебный план-график распределения учебных часов по пауэрлифтингу для этапа НП- 2г. о.
(предпрофессиональная программа)-46 недель

Вид подготовки/виды	По ФГТ	% от общего количества часов	Всего часов 10 час./нед	Недели									
				I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Теоретическая подготовка	5-10%	6%	25	1	2	3	2	3	2	2	2	0	
ОФП и СФП	30-35%	32%	138	12	12	12	12	12	12	12	12	0	
Спортивный вид спорта ПНС (пауэрлифтинг)	45%	45%	194	15	17	18	21	18	17	12	12	0	
Другие виды спорта и Подвижные игры	5-15%	7%	30	3	3	3	3	3	3	3	3	0	
Самостоятельная работа	10%	10%	43	3	4	4	4	4	4	4	4	0	
Итого количество часов		100%	430	34	38	40	42	40	42	40	38	30	0

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова



3.2. Годовой учебный план МАУДО ДЮСШ «Заря» на 2017-2018 учебный год
По программе спортивной подготовки на основе федеральных стандартов спортивной подготовки

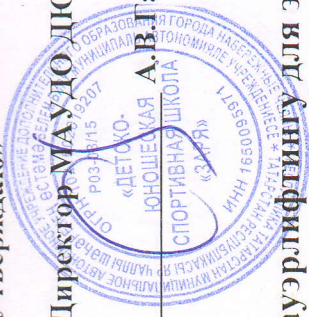
по виду спорта пауэрлифтинг
 (Составлен с учетом выходных и праздничных дней)

Виды подготовки/ месяцы	Т(СС)	ССМ		ВСМ
		1 г.о.	свыше Г.о.	
	4 г.о. 52 нед.	1 г.о. 52 нед.	свыше Г.о. 52 нед.	
	18 час./нед.	20 час./нед.	24 час./нед.	24 час./нед.
Общая физическая подготовка	177	197	236	177
Специальная физическая подготовка	447	492	590	649
Технико-тактическая подготовка	88	118	142	142
Теоретическая подготовка	88	79	94	94
Участие в соревнованиях	88	98	118	118
Итого количество часов	888	984	1180	1180

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова

«Утверждаю»



Директор МАУДО ДЮСШ «Заря»

А.В. Габдрахманов

Учебный план-график распределения учебных часов по пауэрлифтингу для этапа Т(СС)-4г. о.
(спортивная программа)-52 недели

Вид подготовки/ Формы	по ФССП	% от общего кол- ва часов	Всего часов 18 час./нед	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ОФП	20-25%	20%	177	15	15	15	15	12	15	15	15	15	15	15	15
СФП	40-55%	50%	447	39	39	36	39	33	36	42	36	36	33	39	39
Тактико-тактическая подготовка	10-13%	10%	88	7	8	7	8	5	6	7	8	8	8	8	8
Теоретическая подготовка	10-15%	10%	88	7	8	7	8	5	6	7	8	8	8	8	8
Участие в соревнованиях	5-10%	10%	88	7	8	7	8	5	6	7	8	8	8	8	8
Итого количество		100%	888	75	78	72	78	60	69	78	75	75	72	78	78

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова

«Утверждаю»

Директор МАУДО ДЮСШ «Заря»

А.В. Габдрахманов



Учебный план-график распределения учебных часов по пауэрлифтингу для этапа ССМ-1. о.
(спортивная программа) -52 недели

Виды подготовки/ занятия	по ФССП	% от общего количе- ства часов	Всего часов 20 час./нед	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
ОФП	15-20%	20%	197	15	18	16	16	16	16	16	16	16	16	18	18
СФП	45-60%	50%	492	41	42	42	42	39	36	42	42	42	36	44	44
Тактико-тактическая подготовка	10-15%	12%	118	10	11	11	11		10	11	11	11	10	11	11
Теоретическая подготовка	10-12%	8%	79	6	7	7	7	5	6	7	7	7	6	7	7
Участие в соревнованиях	5-10%	10%	98	8	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Итого количество часов		100%	984	80	88	84	84	68	76	84	84	84	76	88	88

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова

«Утверждаю»

Директор МАУДО ДЮСШ «Заря»

А.В. Габдрахманов

Учебный план-график распределения учебных часов по пауэрлифтингу для этапа ССМ- свыше Г.О.
(спортивная программа) -52 недели

Виды подготовки/ мероприятия	по ФССП	% от общего кол- ва часов	Всего часов 24 час./нед	Месяцы												
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
ОФП	15-20%	20%	236	19	19	19	19	19	20	20	20	20	20	20	20	20
СФП	45-60%	50%	590	51	55	47	55	34	40	50	50	50	50	46	50	54
58Технико- тактическая подготовка	10-15%	12%	142	12	12	12	12	11	11	12	12	12	12	12	12	12
Теоретическая подготовка	10-12%	8%	94	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	8
Участие в соревнованиях	5-10%	10%	118	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10
Итого количество часов		100%	1180	100	104	96	104	80	88	100	100	100	96	100	104	108

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова

«Утверждаю»

Директор МАУДО ДЮСШ «Заря»

А.В.Габдрахманов



**Учебный план-график распределения учебных часов по пауэрлифтингу для этапа ВСМ- свыше 60.
(спортивная программа) -52 недели**

Вид подготовки/ сезон	по ФССП	% от общег о кол- ва часов	Всего часов 24 час./нед	Сезон													
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
ОФП	10-15%	15%	177	14	14	14	14	14	14	15	16	16	16	16	16	16	14
СФП	45-60%	55%	649	56	60	52	60	60	40	45	54	54	54	50	54	60	64
Тактико-тактическая подготовка	10-15%	12%	142	12	12	12	12	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12
Теоретическая подготовка	10-12%	8%	94	8	8	8	8	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8
Участие в соревнованиях	5-10%	10%	118	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Итого количество часов		100%	1180	100	104	96	104	80	88	100	100	100	96	100	104	108	

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова