

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ ДО
 «Спортивная школа имени Макарова»



Э.В.Антонов
 2023г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
 «Спортивная школа имени Героя Советского Союза
 Михаила Андреевича Макарова»
 на 2023 год учебно-тренировочный по виду спорта
ПАУЭРЛИФТИНГ

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех	
1.	Теоретическая	15	18	25	54	66
2.	Общая физическая	106	108	160	160	172
3.	Специальная физическая	38	59	96	124	136
4.	Техническая	48	70	109	132	140
5.	Тактическая	37	65	89	134	133
6.	Интегральная	26	33	89	114	126
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	25	37
8.	Соревнования (игры)	24	33	70	97	109
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	14	14	18	22	34
10.	Восстановительные мероприятия	-	12	45	57	70
11.	Медицинские, медико-биологические	4	4	15	17	17
12.	Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря в год	312	416	728	936	1040