



Утверждаю  
Директор МКУ ДО «СШ «Заря»  
М.А. Корягин

**Учебный план  
учебно-тренировочных занятий  
вид спорта «пауэрлифтинг»  
недельная нагрузка – 9 часов**

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов по месяцам										Кол-во часов в год
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1		9
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	14	14	15	13	13	15	14	15	14	14	140
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	47
4	Техническая подготовка (ТехП)	7	7	8	7	6	8	8	7	7	5	70
5	Аттестация обучающихся		2							2		4
	Всего часов(в академических часах) в год	27	29	29	25	23	29	28	28	29	23	270

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201159

Владелец Корягин Михаил Александрович

Действителен с 12.09.2023 по 11.09.2024