

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 11
Г.В. Попенко
24.05.2022

24.05.2022

X 

Попенко Г.В.
Директор
Подписано: МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11

**Календарный учебный график по программе «ПАУЭРЛИФТИНГ+»
на 39 недель учебно-тренировочных занятий, 1 год обучения (12-13 лет).**

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года									Итого часов по разделам
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка:	14	15	15	12	13	12	11	11	11	114
3	Специальная физическая подготовка.	5	7	7	8	8	9	10	9	9	72
4	Техническая подготовка:	2	2	2	3	3	3	3	5	2	25
5	Работа в зоне соревновательной активности	1	1	1	2	1	1	1			8
6	<i>Аттестация КН по ОФП и СФП</i>	3								3	6
	<i>Итого (в том числе по индивидуальным планам)</i>	26	26	26	26	26	26	26	26	26	234

**Календарный учебный график
на 39 недель учебно-тренировочных занятий, 2 год обучения (13-14 лет).**

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года									Итого часов по разделам
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	2	1	1	2	1	1	12

2	Общая физическая подготовка:	10	10	9	10	9	10	10	9	8	85
3	Специальная физическая подготовка.	8	9	10	8	8	10	10	10	9	82
4	Техническая подготовка:	2	4	4	3	6	3	3	5	5	35
5	Работа в зоне соревновательной активности	1	2	2	3	2	2	1	1		14
6	Аттестация <i>КН по ОФП и СФП</i>	3								3	6
	Итого (в том числе по индивидуальным планам)	26	26	26	26	26	26	26	26	26	234

**Календарный учебный график
на 39 недель учебно-тренировочных занятий, 3 год обучения (14-15 лет).**

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года									Итого часов по разделам
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	1	1	2	2	1	14
2	Общая физическая подготовка:	7	7	7	6	7	7	5	7	3	56
3	Специальная физическая подготовка.	8	10	10	11	10	11	12	10	10	92
4	Техническая подготовка:	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
5	Работа в зоне соревновательной активности	1	2	2	2	3	2	2	2	2	18
6	Аттестация <i>КН по ОФП и СФП</i>	4								5	9
	Итого	26	26	26	26	26	26	26	26	26	234

**Календарный учебный график
на 39 недель учебно-тренировочных занятий, 1 год обучения (15-16 лет)**

№	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года								
---	--------------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--

п/п		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого часов по разделам
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		8
2	Общая физическая подготовка:	12	11	11	11	11	11	11	11	11	100
3	Специальная физическая подготовка.	7	9	9	8	8	8	8	9	9	75
4	Техническая подготовка:	1	3	3	3	3	3	4	3	2	25
5	Работа в зоне соревновательной активности	1	1	1	2	2	2	1	1	1	12
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1		8
7	<i>Аттестация КН по ОФП и СФП</i>	3								3	6
	Итого	26	26	26	26	26	26	26	26	26	234

**Календарный учебный график
на 39 недель учебно-тренировочных занятий, 2 год обучения (16-17 лет)**

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года									Итого часов по разделам
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		8
2	Общая физическая подготовка:	8	8	8	7	7	7	7	10	8	70
3	Специальная физическая подготовка.	8	10	10	10	10	10	12	10	10	90
4	Техническая подготовка:	4	4	4	5	5	5	3	3	3	36
5	Работа в зоне соревновательной активности	1	2	2	2	2	2	1	1	1	14
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	2	1	1	10

