

«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

**Учебный план по программе «ПАУЭРЛИФТИНГ+» на 39 учебных недель  
(возраст обучающихся 12-15 лет)**

№ n/n	Разделы	Количество часов по годам			Формы аттестации /контроля
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	9	12	14	Анкетирование (вопрос/ответ)
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	114	85	56	тестирование
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	72	82	92	тестирование
4.	<b>Техническая подготовка</b>	25	35	45	наблюдение
5.	<b>Работа в зоне соревновательной активности</b>	8	14	18	соревнование
6.	<b>Аттестация</b>	6	6	9	соревнование
8.	<b>Итого часов</b> (в том числе по индивидуальным планам) *	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	

**Учебный план  
(возраст обучающихся 15-18 лет)**

№ n / n	Разделы	Количество часов по годам			Формы аттестации /контроля
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	8	Анкетирование (вопрос/ответ)
2.	Общая физическая подготовка	100	70	40	тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	75	90	100	тестирование
4.	Техническая подготовка	25	36	49	наблюдение
5.	Работа в зоне соревновательной активности	12	14	18	соревнование
6.	Аттестация	6	6	9	соревнование

7.	Инструкторская и судейская практика	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	Практика судейства соревнований
	Итого часов	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	