

24.05.2022

X 

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 11
Г.В. Попенко
24.05.2022

**Учебный план общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»
(12-15 лет)**

№ п/п	Разделы	Количество часов по годам			Формы аттестации /контроля
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	
1.	Теоретическая подготовка	12	16	19	Анкетирование (вопрос/ответ)
2.	Общая физическая подготовка	165	136	103	тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	85	95	100	тестирование
4.	Техническая подготовка	34	43	59	наблюдение
5.	Работа в зоне соревновательной активности	10	16	22	соревнование
6.	Аттестация	6	6	9	тестирование
	Итого часов	312	312	312	