

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
*к дополнительной общеразвивающей программе*  
**«Пауэрлифтинг»**

Разделы подготовки	Этап подготовки:		
	СОГ		
Количество часов в неделю*	2	4	6
Количество занятий в неделю	1-2	2	3
Теоретическая подготовка, час	10	22	32
Общая физическая подготовка, час	22	48	66
Специальная физическая подготовка, час	16	32	48
Общеукрепляющие и корригирующие упражнения, час	16	32	48
Психологическая подготовка, час	2	4	6
Восстановительные мероприятия, час	2	4	6
Контроль и зачётные требования, час	4	4	4
Другие виды спорта, час	12	22	42
<b>Всего часов</b>	<b>84</b>	<b>168</b>	<b>252</b>

\*Недельный режим работы зависит от психофизиологических особенностей группы.