

Утверждаю
 Директор МБУДО КСДЮСШОР
 № 13 «Волгарь»

А.А. Крысанов
 2018г.

Годовой тренировочный план МБУДО КСДЮСШОР № 13 «Волгарь»
 отделения по виду спорта
 «пауэрлифтинг»

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год (час)	Свыше года (час)	До двух лет (час)	Свыше двух лет (час)	Весь период (час)	Весь период (час)
Общая физическая подготовка	156	170	160	187	200	210
Специальная физическая подготовка	93	161	300	496	717	970
Технико- тактическая подготовка	16	23	70	112	144	214
Теоретическая подготовка	47	54	62	94	125	177
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	8	32	47	62	93
Всего часов	312	416	624	936	1248	1664