



НП 1 1290225-26 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
Недельная нагрузка – 4,5 астр. час.
Вид спорта - пауэрлифтинг

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	10	4.5	10	4.5	10	4.5	10	4.5	10	4.5	10	4.5	10	4.5	11	4.5	12	4.5	10	4.5	12	4.5	10	4.5	120	53.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2.6	6	3.6	6	3.6	6	3.6	6	2.6	6	2.9	6	3.6	6	3.6	6	3.9	6	3.6	6	3.6	6	3.6	64	30
Техническая подготовка (ТехП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	2	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	12	3.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	1	0.4	1	0.5	2	0.5	1	0.4	2	0.5	2	0.5	2	0.5	2	0.5	1	0.4	2	0.5	2	0.5	2	0.5	21	10
Итоговая аттестация (ИтАт)																							2	0.7	2	0.7
Промежуточная аттестация (ПрАт)	2	0.7																							2	0.7
Всего кол-во астрономических часов в месяц	18	8.4	20	8.4	20	8.4	19	8.4	18	7.7	18	7.7	20	8.4	20	8.4	21	9	19	8.4	21	8.4	9	234	100	

Основной тренер-преподаватель

Бичинов З.Р. /

Знат /

Второй тренер-преподаватель

_____ / _____



НП 2 49 докс - 26 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год

Недельная нагрузка - 6 астр. час.

Вид спорта - пауэрлифтинг

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр. .)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	14	4.5	168	53.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	2.6	11	3.6	11	3.6	11	3.6	8	2.6	9	2.9	11	3.6	11	3.6	12	3.9	11	3.6	11	3.6	11	3.6	125	40.1
Техническая подготовка (ТехП)	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	12	3.9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	1	0.4							1	0.4							1	0.4							3	1
Итоговая аттестация (ИтАт)																							2	0.7	2	0.7
Промежуточная аттестация (ПрАт)	2	0.7																							2	0.7
Всего кол-во астрономических часов в месяц	26	8.4	26	8.4	26	8.4	26	8.4	24	7.7	24	7.7	26	8.4	26	8.4	28	9	26	8.4	26	8.4	28	9	312	100

Основной тренер-преподаватель

Бичулов З.Р.

Зин

Второй тренер-преподаватель



ТЭ-3 на 2025-26 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, ТЭ-3 год
Недельная нагрузка - 12 астр. час.
Вид спорта - пауэрлифтинг

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	4.5	11	4.5	14	4.5	10	4.5	14	4.5	11	4.5	14	4.5	18	4.5	10	4.5	14	4.5	12	4.5	12	4.5	154	33.9
Специальная физическая подготовка (СФП)	30	2.6	30	3.6	30	3.6	30	3.6	30	2.6	30	2.9	30	3.6	30	3.6	30	3.9	30	3.6	30	3.6	36	3.6	366	50.1
Техническая подготовка (ТехП)	4	0.4	4	0.4	4	0.4	4	0.4	4	0.4	4	0.4	4	0.4	4	0.4	4	0.4	4	0.4	4	0.4	4	0.4	48	10.5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	1	0.1			4	0.2	1	0.1		4	0.2			4	0.2	1	0.1		4	0.2	4	0.2	1	0.1	24	3
Участие в сор-х и судейство			6				6				6					6									24	3
Промежуточная аттестация (ПрАт) Итог. ат	2	0.7																				2	0.7	4	0.5	
Всего кол-во астрономических часов в месяц	53	8.4	53	8.4	52	8.4	53	8.4	52	7.7	53	7.7	52	8.4	53	8.4	56	9	52	8.4	50	8.4	53	9	632	100

Основной тренер-преподаватель

Бекмузев Д.Р. /

Дин /

Второй тренер-преподаватель

_____ / _____