



НП 1 104 дод 5-20 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-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)																										
Промежуточная аттестация (ПрАт)	2	0.7																					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 Аликулова Лилия С /
Второй тренер-преподаватель _____ /

Ашамур / _____

«Утверждаю»
 Директор
 МАУ ДО СШ «Вымпел» ГО
 г. Кумертау РБ



НП 1 14.9.2025-26 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-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)																										
Промежуточная аттестация (ПрАт)	2	0.7																					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

Второй тренер-преподаватель

Шамгулова Лилия С /

Шамгулов /



НП 1 на 2025-26 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год

Недельная нагрузка - 6 астр. час.

Вид спорта - пауэрлифтинг

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол- во часов вгод (астр .)	Процент ное соотнош ение 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 Мягков Александр / Мягков /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____