***ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН***

***ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | | **Группы** | | | | | | |
| **Начальной подготовки** | | **Учебно - тренировочные** | | | | |
| **Год обучения** | | | | | | |
| **1** | **2** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Теоретические занятия** | | **Количество часов** | | | | | | |
| **1** | **Физическая культура и спорт в России** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **2** | **Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **3** | **Краткие сведения о строении и функции организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **4** | **Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **5** | **Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** |
| **6** | **Основы техники пауэрлифтинга** | **4** | **4** | **4** | **4** | **5** | **5** | **6** |
| **7** | **Методика обучения** | **-** | **-** | **-** | **1** | **2** | **2** | **3** |
| **8** | **Методика тренировки** | **4** | **4** | **4** | **4** | **5** | **5** | **6** |
| **9** | **Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** |
| **10** | **Психологическая подготовка** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **11** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **12** | **Правила соревнований** | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **13** | **Места занятий, оборудование и инвентарь. Техника безопасности.** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **Зачётные требования** | | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** |
| **Итого часов:** | | **19** | **19** | **19** | **21** | **27** | **27** | **30** |
| **Практические занятия** | | **Количество часов** | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка** | |  | | | | | | |
| **а) общеразвивающие упражнения** | | **30** | **30** | **30** | **30** | **30** | **30** | **30** |
| **б) занятия другими видами спорта** | | **60** | **60** | **80** | **60** | **60** | **60** | **60** |
| **Специальная физическая подготовка** | |  | | | | | | |
| **а) изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга** | | **130** | **130** | **130** | **130** | **130** | **130** | **130** |
| **б) развитие специфических качеств троеборца** | | **100** | **100** | **200** | **250** | **250** | **250** | **250** |
| **Восстановительные мероприятия** | |  |  |  | **20** | **20** | **30** | **30** |
| **Тренерская и судейская практика** | | **6** | **6** | **8** | **12** | **12** | **12** | **12** |
| **Участие в соревнованиях** | | **По календарному плану спортивных мероприятий** | | | | | | |
| **Итого часов:** | | **326** | **326** | **448** | **502** | **502** | **512** | **512** |
| **Всего часов:** | | **345** | **345** | **467** | **523** | **529** | **539** | **542** |