

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ПАУЭРЛИФТИНГ»**

**1-й год, подготовительный уровень**

<b>№</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>Количество часов (группа ГНП)</b>
1.	Теоретические занятия	10
2.	Общая физическая подготовка	149
3.	Специальная физическая подготовка	85
3.	Участие в соревнованиях	По календарному плану
4.	Медицинский контроль	2
<b>Всего часов</b>	<b>216</b>	

**2-й год обучения (уровень освоения)**

<b>№ п\п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>Количество часов (группа УТГ)</b>
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Общая физическая подготовка	130
3.	Специальная физическая подготовка	70
4.	Участие в соревнованиях	6
5.	Медицинское обследование	4
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>

**3-й год обучения (уровень освоения)**

<b>№ п\п</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>Количество часов (группа УТГ)</b>
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Общая физическая подготовка	145
3.	Специальная физическая подготовка	50
4.	Участие в соревнованиях	6
5.	Техническая подготовка	45
6.	Контрольные нормативы	5
7.	Медицинское обследование	4
8.	<b>Всего:</b>	<b>216</b>