

План-график распределения учебно-тренировочных часов в группах начальной подготовки свыше года (6 часов)

№	Вид подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка (час)	12	12	14	12	14	14	14	14	12	12	12	14	156
2	Специальная физическая подготовка (час)	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	94
3	Спортивные соревнования (час)													
4	Техническая подготовка (час)	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	50
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (час)	2	2							2				6
6	Инструкторская и судейская практика (час)													
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)				2						2	2		6
Всего часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «пауэрлифтинг»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «пауэрлифтинг»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пауэрлифтинг»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНОСТЬ", Окунева Наталья Александровна, директор

29.03.24 13:18 (MSK)

Сертификат 56A260EEFEBD2A5895523BAFB81ABBCD