

«СВЕРЖДЕН»  
приказом директора № 01-15/1  
от «09» января 2020 года



**Учебный план**  
МБУ ДО ДЮСШ № 6 «Стерх» ГО «город Якутск»  
по образовательной программе базового и углубленного уровня  
в области физической культуры и спорта

**по виду спорта «Пауэрлифтинг»**









**II. Примерный план учебного процесса  
базового уровня сложности по пауэрлифтингу  
(46 недель) (час)**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Общий объем часов</b>		<b>2760</b>	<b>20</b>	<b>235</b>	<b>2525</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>552</b>
1.	Обязательные предметные области	1888	10	227	1653	18	-	190	284	284	375	375	380
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	235	10	207	-	-	-	25	35	35	45	45	50
1.2	Общая физическая подготовка	825	-	-	825	9	-	85	125	125	165	165	160
1.3	Вид спорта	828	-	20	828	9	-	80	124	124	165	165	170
2.	Вариативные предметные области	872	10	8	872	-	-	86	130	130	177	177	172
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	210	-	2	210	-	-	20	30	30	40	40	50
2.2	Развитие творческого мышления	128	10	2	128	-	-	12	20	20	25	25	26
2.3	Специальные навыки	310	-	2	310	-	-	30	46	46	68	68	52
2.4	Спортивное и специальное оборудование	224	-	2	224	-	-	24	34	34	44	44	44
3.	Теоретические занятия	235	10	235	-	-	-	25	35	35	45	45	50
4.	Практические занятия	2525	10	-	2525	18	-	251	379	379	507	507	502
4.1	Тренировочные мероприятия	2417	10	-	2417	-	-	249	367	363	481	481	476
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	62	-	-	62	-	-	-	6	8	16	16	16
4.3	Иные виды практических занятий	46	-	-	46	-	-	2	6	8	10	10	10
5.	Самостоятельная работа	20	20	-	-	-	-	2	2	3	3	5	5
6.	Аттестация	18	-	-	18	18	-	3	3	3	3	3	3
6.1	Промежуточная аттестация	18	-	-	18	18	-	3	3	3	3	3	3
6.2	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов в сроки – апрель май

**Примерный план учебного процесса  
углубленного уровня сложности по пауэрлифтингу  
(46 недель) (час)**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
				Теоретическ ие	Практическ ие	Промежуточ ная	Итоговая	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Общий объем часов</b>		<b>1518</b>	<b>20</b>	<b>140</b>	<b>1378</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>690</b>	<b>828</b>
1.	Обязательные предметные области	1046	10	135	906	5	7	476	570
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	140	5	120	-	-	1	60	80
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	250	-	-	250	2	3	110	140
1.3	Вид спорта	466	-	15	466	3	3	216	250
1.4	Основы профессионального самоопределения	190	5	-	190	-	-	90	100
2.	Вариативные предметные области	472	10	5	472	-	1	214	258
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	70	-	1	70	-	-	30	40
2.2	Судейская подготовка	130	5	1	130	-	-	60	70
2.3	Развитие творческого мышления	70	5	1	70	-	-	30	40
2.4	Специальные навыки	128	-	1	128	-	1	60	68
2.5	Спортивное и специальное оборудование	74	-	1	74	-	-	34	40
3.	Теоретические занятия	140	5	140	-	-	1	60	80
4.	Практические занятия	1378	15	-	1378	5	7	630	748
4.1	Тренировочные мероприятия	1312	-	-	1312	-	-	599	713
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	46	-	-	46	-	-	21	25
4.3	Иные виды практических занятий	20	-	-	20	-	-	10	10
5.	Самостоятельная работа	20	20	5	15	-	-	10	10
6.	Аттестация	13	-	1	12	5	8	5	8
6.1	Промежуточная аттестация	5	-	-	5	5	-	5	-
6.2	Итоговая аттестация	8	-	1	7	-	8	-	8

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов в сроки – апрель май



**III. Расписание учебных занятий  
по пауэрлифтингу на 2019-2020 учебный год (второе полугодие)**

№	Тренер-преподаватель (Ф.И.О)	Группа	Нагрузка	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	Крылов Алексей Дмитриевич	БУС-2	9	09.00 - 10.30	-	09.00 - 10.30	-	09.00 - 10.30	09.00 - 11.15	-
		БУС - 4	12	10.30 - 12.45	-	10.30 - 12.45	-	10.30 - 12.45	11.15 - 13.30	-
		БУС – 5	12	14.00 - 16.15	-	14.00 - 16.15	-	14.00 - 16.15	14.00 - 16.15	-
2	Румянцев Семен Степанович	БУС – 2	9		09.00 - 10.30		09.00 - 10.30		09.00 - 10.30	09.00 - 11.15
		БУС - 4	12		14.00 - 16.15		14.00 - 16.15		14.00 - 16.15	11.15 - 13.30
		БУС – 5	12		16.15 - 18.30		16.15 - 18.30		16.15 - 18.30	13.30 - 15.45
3	Тимофеев Рустам Даулетярович	БУС-4	12	-	09.30 - 11.45	-	09.30 - 11.45	10.00 - 12.15	-	11.00 - 13.15
		СОГ	6		14.00 - 15.30		14.00 - 15.30			09.30 - 11.00
		БУС - 4	12		15.30 - 17.45		15.30 - 17.45	15.30 - 17.45		13.15 - 15.30

**Примечание:** *Время занятий включает перерыв 10-15 минут*

СОГ- спортивно-оздоровительная группа  
БУС – базовый уровень сложности  
УУС – углубленный уровень сложности