

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ ДОД

ДЮСШ "Олимпиец"

Д.И.Смотрина



УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов
по программе физкультурно-спортивной направленности
«ПАУЭРЛИФТИНГ»

Содержание	Количество учебных часов по этапам обучения							
	СОГ 6 час/нед. 312 час/год	ГНП до 1 года 6 час/нед. 312 час/год	ГНП свыше 1 года 9 час/нед. 468 час/год	УТГ до 2-х лет 12 час/нед. 624 час/год	УТГ свыше 2-х лет 18 час/нед. 936 час/год	СС до 1 года 24 час/нед. 1248 ч/год	СС свыше 1 года 28 час/нед. 1456 час/год	ВСМ 32 ч/нед. 1664 ч/год
I. Теория	21 час/год	21 час/год	21 час/год	21 час/год	32 час/год	44 час/год	44 час/год	44 час/год
II. Практика	291 час/год	291 час/год	447 час/год	603 час/год	904 час/год	1204 час/год	1412 час/год	1624 час/год
1. Физическая подготовка	281 час/год	281 час/год	437 час/год	580 час/год	860 час/год	1148 час/год	1356 час/год	1556 час/год
- ОФП	171 час/год	171 час/год	270 час/год	220 час/год	260 час/год	280 час/год	320 час/год	340 час/год
- СФП и СТП	110 час/год	110 час/год	167 час/год	360 час/год	600 час/год	868 час/год	1036 час/год	1216 час/год
2. Соревнования и контрольные испытания	6 час/год	6 час/год	6 час/год	8 час/год	12 час/год	16 час/год	16 час/год	20 час/год
3. Медицинское обследование	4 час/год	4 час/год	4 час/год	6 час/год	8 час/год	10 час/год	10 час/год	12 час/год
4. Тренерская и судейская практика	-	-	-	9 час/год	24 час/год	30 час/год	30 час/год	36 час/год