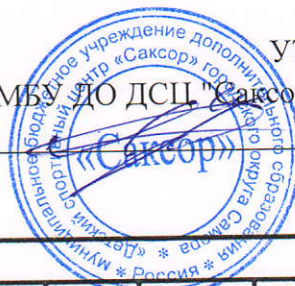


УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО ДСЦ "Саксор" г.о. Самара
 _____ А.П. Пронин



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ПРОГРАММА		"СИЛА ЗДОРОВЬЯ"					
№№	СОДЕРЖАНИЕ	СОГ-1	СОГ-2	НП-1	НП-2	УТ-1-2	УТ-3-5
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ							
1.1	Вводное занятие. История возникновения и развития пауэрлифтинга	2	3	2	3	3	4
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	3	2	3	3	4
1.3	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	3	2	3	2	4
1.4	Средства восстановления после физических нагрузок	2	5	7	7	8	12
1.5	Разрядные требования ЕВСК			2	2	2	4
1.6	Техническое оснащение. тренажеры, штанги, гантели, гири, спортивные сооружения		2			3	4
1.7	Правила организации и проведения соревнований	2		1	1	2	4
1.8	Диагностика. Контроль результативности	2	1	1	1	2	4
ИТОГО теоретических занятий		12	22	22	26	30	40
2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ							
2.1.	Общая физическая подготовка	84	150	150	200	200	170
2.2.	специальная физическая подготовка	42	60	60	128	212	398
2.3	Технико - тактическая подготовка	12	50	50	80	126	166
2.4.	Контрольные упражнения и соревнования	4	20	20	24	20	50
3	углубленное медицинское обследование		6	6	6	8	8
4	Восстановительные мероприятия					20	40
5	Инструкторская и судейская практика		4	4	4	8	10
Итого практических занятий		144	295	295	408	546	836
ВСЕГО		156	312	312	468	624	936