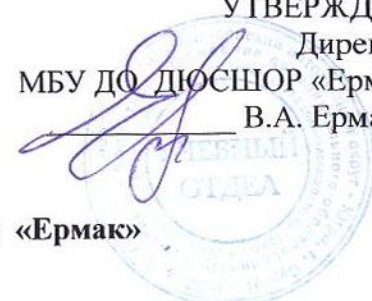


«Утверждено»
Педагогическим советом
МБУ ДО СДЮСШОР «Ермак» № 1
« 08 » 09 2016г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО СДЮСШОР «Ермак»
В.А. Ермаков



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва «Ермак»
на 2016-2017 учебный год
отделения пауэрлифтинга

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	6	8	12	18	24	32
Общая физическая подготовка	134	134	187	218	234	187	200
Специальная физическая подготовка	109	109	129	237	421	624	849
Технико-тактическая подготовка	22	22	29	62	94	162	250
Теоретическая подготовка	47	47	62	62	94	150	200
Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	0	0	9	45	93	125	165
Общее количество часов в год	312	312	416	624	936	1248	1664

Зам. директора по УСР

И.В.Ваганова

- В теоретическую подготовку учебного плана входит воспитательная работа: 50% от годового объема часов