



Утверждаю

Директор

ГБПОУ НТЖТ

В.И. Односторонцев

2020 г.

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
«Пауэрлифтинг»****Программа без учебных модулей на 1 год обучения**

№ п/п.	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1	8	8	0	
	Введение	4	4	0	
	Тема 1.1 Инструктаж по мерам безопасности.	4	4	0	
1.1.	Тема 1.2 ОФП, Освоение техники соревновательных упражнений. ОФП, Развитие выносливости, силы и гибкости.	32	0	32	
1.2.	Раздел 2 ОФП, Развитие силы и силовой выносливости. Тема 2.1 ОФП, Развитие силы и силовой выносливости.	54	0	54	
1.3.	Раздел 3 ОФП, Обучение технике соревновательных упражнений. Тема 2.2 ОФП, Обучение технике соревновательных упражнений.	36	0	36	
1.4.	Раздел 4 ОФП, Развитие скоростно-силовых качеств. Тема 3.1 ОФП, Развитие скоростно-силовых качеств.	36	0	36	
1.5.	Раздел 5 ОФП, Совершенствование техники соревновательных упражнений. Тема 3.2 ОФП, Совершенствование техники соревновательных упражнений.	22	0	22	
1.6	Раздел 6 ОФП, Развитие координации движений в соревновательных упражнениях. Тема 3.3 ОФП, Развитие координации движений в соревновательных упражнениях.	8	0	8	
	Итоговое занятие (Дифференцированный зачёт)	4	0	4	По итогам – сдачи нормативов. Выполнение тематических заданий
	Итого:	200	8	192	