

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«НИЖНЕУДИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»

«Утверждаю»

Директор ГБПОУ НТЖТ

В. И. Односторонцев

«01» *сентября* 2020 год

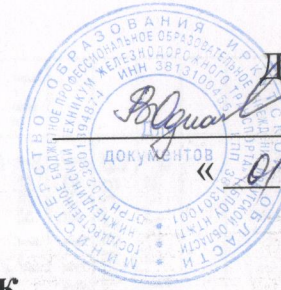


ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ПАУЭРЛИФТИНГ»

г. Нижнеудинск

2020г.



Утверждаю
Директор ГБПОУ НТЖТ
В.И. Односторонцев
« 01 » сентября 2020г.

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Пауэрлифтинг»
Программа без учебных модулей

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Введение	4 ч									
Раздел 1	6 ч	10 ч								
Раздел 2		6 ч	16 ч	16 ч	12 ч					
Раздел 3					2 ч	12 ч	12 ч			
Раздел 4						4 ч	4 ч	16 ч		
Раздел 5									15 ч	
Раздел 6									1 ч	6 ч
Промежуточная аттестация										2 ч
Всего	10	16	16	16	14	16	16	16	16	8

Утверждаю

Директор ГБПОУ НТЖТ

В.И. Односторонцев

Дл « 01 » сентября 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	4	4	2	
	Введение	2	2	0	
	Тема 1.1 Инструктаж по мерам безопасности	2	2	0	
1.1.	Тема 1.2 Выносливость сила и гибкость	16	0	16	
1.2.	Раздел 2 ОФП, специальная акробатика Тема 2.1 Специальная акробатика	50	0	50	
1.3.	Раздел 3 ОФП, освобождение от захватов Тема 2.2 Освобождение от захватов	24	0	24	
1.4.	Раздел 4 ОФП, Обучение технике выполнения толчка двумя руками Тема 3.1 ОФП, Обучение технике выполнения толчка двумя руками	24	0	24	
1.5.	Раздел 5 ОФП, Совершенствование рывка Тема 3.2 ОФП, Совершенствование техники рывка	15	0	15	
1.6	Раздел 6 ОФП, Совершенствование толчка Тема 3.3 ОФП, Совершенствование техники толчка	7	0	7	
	Итоговое занятие (Дифференцированный зачёт)	2	0	2	По итогам – сдачи нормативов. Выполнение тематических заданий
	Итого:	144	4	140	