КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Пауэрлифтинг»
1-й год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель				май			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
ТЕОРИЯ																																								
Физическая культура и спорт	1	1																																						
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание	1		1																																					
Врачебный контроль и самоконтроль	1			1																																				
Планирование спортивной тренировки	1				1																																			
Физиологические основы спортивной тренировки. Основы диетологии	1					1																																		
Место соревнований в учебно-тренировочном процессе	1						1																																	
Морально-волевой облик спортсмена	1							1																																
Правила соревнований. Их организация и проведение	1								1																															
ПРАКТИКА																																								
ОФП	100	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1
СФП	45	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2
Тактическая подготовка	25															1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Соревнования																																								
Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	4																																				1	1	1	1
Медицинский контроль	1	1																																						
Восстановительные мероприятия	2																	1																				1		
Инструкторская и судейская практика	1																																	1						
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Пауэрлифтинг»
2-й год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель				май			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
ТЕОРИЯ																																								
Физическая культура и спорт	1	1																																						
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание	1		1																																					
Врачебный контроль и самоконтроль	1			1																																				
Планирование спортивной тренировки	2				1									1																										
Физиологические основы спортивной тренировки. Основы диетологии	1					1																																		
Правила соревнований. Их организация и проведение	2								1								1																							
ПРАКТИКА																																								
ОФП	103	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2
СФП	45	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2
Тактическая подготовка	19															1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
Соревнования																																								
Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	4																																				1	1	1	1
Медицинский контроль	1	1																																						
Восстановительные мероприятия	2																	1																				1		
Инструкторская и судейская практика	2																																	1			1			
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Пауэрлифтинг»
3-й год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель				май			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
ТЕОРИЯ																																								
Физическая культура и спорт	1	1																																						
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание	1		1																																					
Врачебный контроль и самоконтроль	1			1																																				
Планирование спортивной тренировки	1				1																																			
Физиологические основы спортивной тренировки. Основы диетологии	1					1																																		
Правила соревнований. Их организация и проведение	3						1	1	1																															
ПРАКТИКА																																								
ОФП	105	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	2	3	2	2	3	3	3	4	4	4	2	4	3
СФП	39	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1				1		
Техническая подготовка	60	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2
Тактическая подготовка	10															1	1		1	1	1	1	1	1					1	1										
Соревнования																																								
Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	4																																				1	1	1	1
Медицинский контроль	1	1																																						
Восстановительные мероприятия	2																	1																				1		
Инструкторская и судейская практика	5																								1	1	1	1						1						
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6