ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по программе «Введение в пауэрлифтинг» 1 год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноября				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август			
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	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ТЕОРИЯ	14																																																				
Физическая культура и спорт		1									1																																										
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание.				1																				1																													
Врачебный контроль и самоконтроль					1																																																
Планирование спортивной тренировки							1															1																																
Физиологические основы спортивной тренировки			1																				1																														
Место соревнований в учебно-тренировочном процесс									1																																												
Морально-волевой облик спортсмена			1																	1																																	
Правила соревнований. Их организация и проведение						1																					1																											
ПРАКТИКА	298																																																				
ОФП	104	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	38			1	1	1				1	1	1			1	1	1		1	1	1				1	1	1								1		1	2			1		2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1
Техническая подготовка	62	1	1			1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	2	1		1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1		1	1	1	1	2
Тактическая подготовка	32	1		1	1		1	1		1		1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1			1			1	1						1		1				1	
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	4												1														1						1								1												
мед. контроль	2							1																		1																											
Восстановительные мероприятия	4								1																			1						1														1					
Инструкторская и судейская практика	2											1																		1																							
Учебно-тренировочные игры	50		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	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ИТОГО ЧАСОВ	312	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	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по программе «Введение в пауэрлифтинг» 2 год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноября				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август			
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	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ТЕОРИЯ	12																																																				
Физическая культура и спорт	2	1									1																																										
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание.	2			1																				1																													
Врачебный контроль и самоконтроль	1				1																																																
Планирование спортивной тренировки	1						1																																														
Физиологические основы спортивной тренировки	2		1																				1																														
Место соревнований в учебно-тренировочном процесс	1								1																																											
Морально-волевой облик спортсмена	2		1																	1																																	
Правила соревнований. Их организация и проведение	1					1																																															
ПРАКТИКА	300																																																				
ОФП	104	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	40	1	1	1	1	1				1	1	1	1		1	1	1		1	1	1				1	1	1								1		1	2			1		2	2	2	1	2	1	2	2	2		1
Техническая подготовка	62			1		1	1	2	1			2		2	1	1	1	1	2		1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2		2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Тактическая подготовка	32	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		1	1		1	1				1		1				1	
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	4									1												1						1												1													
мед. контроль	2										1														1																													
Восстановительные мероприятия	2												1																			1																						
Инструкторская и судейская практика	2																	1										1																										
Учебно-тренировочные игры	52	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	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	1	1
ИТОГО ЧАСОВ	312	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	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по программе «Введение в пауэрлифтинг» 3 год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноября				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август			
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	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ТЕОРИЯ	12																																																				
Физическая культура и спорт	2	1									1																																										
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание.	2			1																				1																													
Врачебный контроль и самоконтроль	1				1																																																
Планирование спортивной тренировки	1						1																																														
Физиологические основы спортивной тренировки	2		1																				1																														
Место соревнований в учебно-тренировочном процесс	1								1																																											
Морально-волевой облик спортсмена	2		1																	1																																	
Правила соревнований. Их организация и проведение	1					1																																															
ПРАКТИКА	300																																																				
ОФП	104	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	40	1	1	1	1	1				1	1	1	1		1	1	1		1	1	1				1	1	1								1		1	2			1		2	2	2	1	2	1	2	2	2		1
Техническая подготовка	62			1		1	1	2	1			2		2	1	1	1	1	2		1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2		2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Тактическая подготовка	32	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		1	1		1	1				1		1				1	
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	4									1												1						1												1													
мед. контроль	2										1														1																												
Восстановительные мероприятия	2												1																			1																					
Инструкторская и судейская практика	2																	1									1																										
Учебно-тренировочные игры	52	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	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	1
ИТОГО ЧАСОВ	312	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	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6