



Учебный план по пауэрлифтингу на 2016-2017 учебный год

Югов В.С.
2016

№ п/п	Тема занятия	Общее количество часов			Этап спортивной подготовки		
		всего часов	теория	практика	НП1	НП2	Т1
1	Теоретические занятия	65	65	0	21/0	22/0	22/0
2	Общая физическая подготовка:	436	0	436	0/120	0/164	0/152
2.1.	Общеразвивающие упражнения	176	0	176	0/60	0/64	0/52
2.2.	Другие виды спорта	260	0	260	0/60	0/100	0/100
3	Специальная физическая подготовка	640	0	640	0/120	0/164	0/356
3.1.	Изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга	338	0	338	0/60	0/82	0/196
3.2.	Развитие специфических качеств троеборца	302	0	302	0/60	0/82	0/160
4	Тренерская и судейская практика	27	0	27	0/6	0/9	0/12
5	Контрольно переводные нормативы	28	0	28	0/9	0/9	0/10
6	Итого	1196	65	1131	276	368	552

Тренера-преподавателя _____
 Зам. директора по УВР И.В.Варанкина И.В.Варанкина