

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ЦОСН «Орбита»
 Г. И. Машиароленко
 2016 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 ГОРОДСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
 «Орбита»
 ЦЕНТР ОБЩЕГО СПОРТИВНОГО
 ОБРАЗОВАНИЯ
 ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
 ОБРАЗОВАНИЯ
 ДОКУМЕНТОВ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК на 2016 – 2017 учебный год

Спортивное отделение Пауэрлифтинг
 Тренер-преподаватель Пахомов С. Т.

Группа №1 ИП 1-ой год
 Нагрузка 6 час/нед.

№	Содержание	Час.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Ав
1	Теория.													
1.1	Физическая. Краткий обзор развития ПЛ (пауэрлифтинга) в России и за рубежом.	2	1			1								
1.2	Краткие сведения о строении и функционировании организма человека. Влияние физ. нагрузок с отягощениями на организм учащегося.	3		1		1		1						
1.3	Основы техники в пауэрлифтинге. Методика тренинга в пауэрлифтинге.	5	1	1	1	1	1							
1.4	Общая и специальная физическая подготовка. Психология пауэрлифтера.	8		2	2	1	1				2			
1.5	Правила соревнований. Спортзал для ПЛ.	1											1	
1.6	Зачётные требования.	1												1
	ИТОГО:	20												
2.	Практика													
2.1	Общие развивающие упражнения. ОФП.	63	5	5	5	4	5	5	7	6	8	5	5	3
2.2	СФП. Изучение и совершен-е техники ПЛ.	135	11	11	11	12	12	10	14	12	12	11	11	8
2.3	Развитие специф-х качеств троеборца	80	7	5	7	6	5	8	6	6	6	5	9	10
2.4	Тренерско - судейская практика. Контрольно – переводной экзамен.	14	1	1			2		1			5		4
	ИТОГО:	292												
	ВСЕГО:	312	26	26	26	26	26	24	28	24	28	26	26	26

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ЦОСШ «Орбита»

Михайленко

2016 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК на 2016 – 2017 учебный год

Спортивное отделение **Пауэрлифтинг**
Тренер-преподаватель **Пахомов С. Т.**

Группа **№2 НП** 1-ой год
Нагрузка **6 час/нед.**

№	Содержание	Час.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Ав
1	Теория.													
1.1	Физическая. Краткий обзор развития ПЛ (пауэрлифтинга) в России и за рубежом.	2	1			1								
1.2	Краткие сведения о строении и функционировании организма человека. Влияние физ. нагрузок с отягощениями на организм учащегося.	3		1		1		1						
1.3	Основы техники в пауэрлифтинге. Методика тренинга в пауэрлифтинге.	5	1	1	1	1	1							
1.4	Общая и специальная физическая подготовка. Психология пауэрлифтера.	8		2	2	1	1				2			
1.5	Правила соревнований. Спортзал для ПЛ.	1											1	
1.6	Зачётные требования.	1												1
	ИТОГО:	20												
2.	Практика													
2.1	Общие развивающие упражнения. ОФП.	63	5	5	5	4	5	5	7	6	8	5	5	3
2.2	СФП. Изучение и совершен-е техники ПЛ.	135	11	11	11	12	12	10	14	12	12	11	11	8
2.3	Развитие специф-х качеств троеборца	80	7	5	7	6	5	8	6	6	6	5	9	10
2.4	Тренерско - судейская практика. Контрольно – переводной экзамен.	14	1	1			2		1			5		4
	ИТОГО:	292												
	ВСЕГО:	312	26	26	26	26	26	24	28	24	28	26	26	26



УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК на 2016 – 2017 учебный год

Спортивное отделение **Пауэрлифтинг**
 Тренер-преподаватель **Пахомов С. Т.**

Группа **№3 НП 2-ой год**
 Нагрузка **6 час/нед.**

№	Содержание	Час.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Ав
1	Теория.													
1.1	Физическая. Краткий обзор развития ПЛ (пауэрлифтинга) в России и за рубежом.	2	1			1								
1.2	Краткие сведения о строении и функционировании организма человека. Влияние физ. нагрузок с отягощениями на организм учащегося.	3		1		1		1						
1.3	Основы техники в пауэрлифтинге. Методика тренинга в пауэрлифтинге.	5	1	1	1	1	1							
1.4	Общая и специальная физическая подготовка. Психология пауэрлифтера.	8		2	2	1	1				2			
1.5	Правила соревнований. Спортзал для ПЛ.	1											1	
1.6	Зачётные требования.	1												1
	ИТОГО:	20												
2.	Практика													
2.1	Общие развивающие упражнения. ОФП.	63	5	5	5	4	5	5	7	6	8	5	5	3
2.2	СФП. Изучение и совершенствование техники ПЛ.	135	11	11	11	12	12	10	14	12	12	11	11	8
2.3	Развитие специф-х качеств троеборца	80	7	5	7	8	5	8	4	8	2	5	9	12
2.4	Тренерско - судейская практика. Контрольно – переводной экзамен.	14	1	1			2		1			5		4
	ИТОГО:	292												
	ВСЕГО:	312	26	26	26	28	26	24	26	26	24	26	26	28



«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ВФСОП «Орбита»
 Маптароленко
 2016 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК **на 2016 – 2017 учебный год**

Спортивное отделение **Пауэрлифтинг**
 Тренер-преподаватель **Пахомов С. Т.**

Группа **№4 УТГ 3-ий год**
 Нагрузка **12 час/нед.**

№	Содержание	Час.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Ав.
1	Теория.													
1.1	Физическая. Краткий обзор развития ПЛ (пауэрлифтинга) в России и за рубежом.	2	1		1									
1.2	Краткие сведения о строении и функционировании организма человека. Влияние физ. нагрузок с отягощениями на организм учащегося.	2		1		1								
1.3	Основы техники в пауэрлифтинге. Методика тренинга в пауэрлифтинге.	12	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1.4	Общая и специальная физическая подготовка. Психология пауэрлифтера.	4				1	1	1	1					
1.5	Правила соревнований. Спортзал для ПЛ.	3	1		1					1				
1.6	Зачётные требования.	1												1
	ИТОГО:	24												
2.	Практика													
2.1	Общие развивающие упражнения. ОФП.	152	12	12	12	12	12	12	12	12	14	14	11	17
2.2	СФП. Изучение и совершен-е техники ПЛ.	232	19	19	19	19	19	20	20	20	19	19	20	19
2.3	Развитие специф-х качеств троеборца	194	17	15	17	20	16	11	17	14	17	17	16	17
2.4	Тренерско - судейская практика. Контрольно – переводной экзамен.	22		5			5	3		3			6	
	ИТОГО:	600												
	ВСЕГО:	624	51	54	51	54	54	48	51	51	51	51	54	54