

Формы обучения и виды занятий: соревнования, турниры, контрольное тестирование, мониторинг, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия, лекции.

## 2. Календарный учебный график

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе в течение 40 недель учебного года.

Начало обучения - с 1 сентября.

Окончание обучения – 30 июня.

*Режим занятий.* Количество часов в неделю – 6 ч. Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 занятия в день, каждое 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации: май.

### План-график 1 год обучения

№ п/п	Месяц	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	Всего часов
	Наименование курса											
1.	Физическая подготовка	13	13	12	14	10	11	13	12	10	12	120
2.	Основы пауэрлифтинга	13	13	12	14	10	11	13	12	10	12	120
	Итого:	26	26	24	28	20	22	26	24	20	24	240

### План-график 2 год обучения

№ п/п	Месяц	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	Всего часов
	Наименование курса											
1.	Физическая подготовка	13	13	12	14	10	11	13	12	10	12	120
2.	Основы пауэрлифтинга	13	13	12	14	10	11	13	12	10	12	120
	Итого:	26	26	24	28	20	22	26	24	20	24	240