

## 1. Календарный учебный график

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе в течение 36 недель учебного года.

Начало обучения- с 1 сентября.

Окончание обучения – 31 мая.

*Режим занятий.* Количество часов в неделю – 12 ч. Учебно-тренировочные занятия проводятся 4 раза в неделю по 3 занятия в день, каждое 45 минут с обязательным перерывом 10 минут 432ч.

Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации: май.

### План-график 1 год обучения

| № п/п | Месяц                 | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | Всего часов |
|-------|-----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
|       | Наименование курса    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |
| 1.    | Физическая подготовка | 26 | 26 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 22 | 22 | 216         |
| 2.    | Основы пауэрлифтинга  | 26 | 26 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 22 | 22 | 216         |
|       | Итого:                | 52 | 52 | 52 | 50 | 48 | 46 | 44 | 44 | 44 | 432         |

### План-график 2 год обучения

| № п/п | Месяц                 | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | Всего часов |
|-------|-----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
|       | Наименование курса    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |
| 1.    | Физическая подготовка | 29 | 29 | 29 | 28 | 27 | 26 | 24 | 24 | 24 | 240         |
| 2.    | Основы пауэрлифтинга  | 23 | 23 | 23 | 22 | 21 | 20 | 20 | 20 | 20 | 192         |
|       | Итого:                | 52 | 52 | 52 | 50 | 49 | 46 | 44 | 44 | 44 | 432         |