**Учебный план по реализации дополнительной**

 **общеразвивающей программы**

**«Пауэрлифтер»**

 Планирование учебно-тренировочных занятий в группах и распределение учебного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с учебными планами, программой и графиком расчета учебных часов.

Формы проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации – спортивные тесты по общей физической подготовке.

 Периодичность текущего контроля – 1 раз в год по итогам первого полугодия, промежуточной аттестации – один раз в год в конце учебного года, итоговая аттестация – один раз по завершении образовательной программы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Название раздела* | Количество часов |
| 1-ый год | 2-ой год |
| *1* | *Общая физическая подготовка* | 70 | 24 |
| *2* | *Основы пауэрлифтинга* | 76 | 198 |
| *3* | *Всего* | 146 | 222 |