

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Пауэрлифтер»**

№ п/п	Название раздела	Количество часов								Формы аттестации, контроля
		1-ый год		2-ой год		3-ий год		4-ый год		
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	2	10	2	10	2	10	2	Опрос
2	Практическая подготовка		204		204		204		204	Выполнение нормативов
3	<i>Всего</i>	216		216		216		216		