


 Утверждаю:
 Директор МАУ ДО ФОК «Волга»
 Гришанов А.В.
 « 07 » сентября 2017 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения для спортивно – оздоровительных групп (СОГ)
 ОТДЕЛЕНИЯ Б БОДИБИЛДИНГ на 2017-2018 учебный год

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		
1	Теоретическая подготовка	22
2	Общая физическая подготовка	88
3	Специальная физическая подготовка	20
4	Техническая подготовка	60
5	Тактическая подготовка	8
6	Контрольные испытания	6
7	Углубленное медицинское обследование	4
8	Соревнования	8
ИТОГО (36 недель)		216

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения для спортивно – оздоровительных групп (СОГ)
 ОТДЕЛЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГ на 2017-2018 учебный год

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		
1	Теоретическая подготовка	18
2	Общая физическая подготовка	88
3	Специальная физическая подготовка	24
4	Техническая подготовка	60
5	Тактическая подготовка	8
6	Контрольные испытания	6
7	Углубленное медицинское обследование	4
8	Соревнования	8
ИТОГО (36 недель)		216