



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа № 15
Василеостровского района
Санкт-Петербурга
А.В. Бухарова
«09» января 2018 г.

**Учебно-тематический план
1 года обучения
образовательной программы «Силовая подготовка»**

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в тренажерном зале	1		1
2	История развития атлетизма	1		1
3	Гигиена спортсмена и закаливание	1		1
4	Ознакомление с видами силовых видов спорта и правилами соревнований	1		1
5	Общая физическая подготовка	2	30	32
6	Специальная физическая подготовка	2	70	72
7	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану контрольных упражнений и спортивных мероприятий		
	Итого часов:	8	100	108

Подпись педагога
дополнительного образования _____ /Осипов А.М./

Примечание: итоговое кол-во часов рассчитывается из расчета 36 недель: (2-х час. группы – 72 час. / год; 3-х часовые – 108 час. / год, 4 час. – 144 час. / год.)