

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01 CD507400BVB02FAC49F694BA10A42772
Владелец: Софья Галина Ивановна
Действителен: с 25.09.2023 до 25.12.2024

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	
2.	Основные принципы построения тренировки	4	30	34	
3.	Система постепенного увеличения отягощений	4	30	34	
4.	Система построения круговой тренировки	4	30	34	
5.	Система предельных отягощений	4	30	34	
6.	Итоговое занятие	2	4	6	
	Итого:	19	125	144	