

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник отдела по физической культуре и спорту

Д.Е. Терников  
2014 г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МОБУ ДОД ДЮСШ «Надежда»

С.П. Голованов  
2014 г.



**Учебный план отделения тяжелой атлетики МОБУ ДОД ДЮСШ «Надежда» на 46 недель на 2014-2015 учебный год**

| № п/п | Разделы подготовки                  | Этапы подготовки            |                      |                             |               |              |              |              |              |
|-------|-------------------------------------|-----------------------------|----------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|       |                                     | Спортивно-оздоровит. группы | Весь период 7-18 лет | Группы начальной подготовки | 1-й 10-17 лет | 1-й 13-15лет | 2-й 14-16лет | 3-й 15-17лет | 4-й 16-18лет |
| 1.    | Теоретическая подготовка            | 18                          | 18                   | 18                          | 32            | 32           | 33           | 34           |              |
| 2.    | Общая физическая подготовка         | 126                         | 126                  | 126                         | 192           | 169          | 164          | 155          |              |
| 3.    | Специальная физическая подготовка   | 122                         | 122                  | 122                         | 226           | 337          | 427          | 479          |              |
| 4.    | Участие в соревнованиях             |                             |                      |                             |               |              |              |              |              |
| 5.    | Контрольно переводные испытания     | 4                           | 4                    | 4                           | 4             | 4            | 3            | 3            |              |
| 6.    | Восстановительные мероприятия       | +                           | +                    | +                           | +             | +            | +            | +            |              |
| 7.    | Инструкторская и судейская практика | 6                           | 6                    | 6                           | 6             | 10           | 17           | 19           |              |
| 8.    | Медико-биологический контроль       | +                           | +                    | +                           | +             | +            | +            | +            |              |
|       | Общее количество часов:             | 276                         | 276                  | 276                         | 460           | 552          | 644          | 690          |              |

Рассмотрен на тренерско-методическом совете, протокол № 10 от «25» августа 2014 г.

Старший тренер-преподаватель

/Максименко А.С./