

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МАУ

СШ «Надежда»

С.П. Голованов


« 30 » 2020 г.

**ПЛАН**

**физической подготовки по виду спорта тяжелая атлетика  
МАУ СШ «Надежда»  
на 2021 год ( 48 недель )**

№	Содержание занятий	Минимальный возраст для зачисления			
		6,6	10	12	14
		<b>Объем тренировок (кол-во занятий)</b>			
1.	Количество занятий (посещений) в неделю	3	4	5	6
2.	Общее количество (посещений) в год, в том числе:	144	192	240	288
3.	Теория и методика физического воспитания	4	6	8	10
4.	Физическая подготовка	136	182	228	274
5.	Контрольные испытания	2	2	2	2
6.	Проведение мастер-классов спортсменами спортивной сборной команды Краснодарского края (муниципальных образований) по виду спорта	2	2	2	2
7.	Участие в физкультурных ( физкультурно-оздоровительных) мероприятиях	В соответствии с календарным планом МАУ СШ «Надежда»			

Заместитель директора по спортивной работе \_\_\_\_\_

 Н. П. Проскурина