


 Утверждаю  
 Директор МБУДО КСДЮСШОР №13 "Волгарь"  
 А.А. Крысанов  
 "01" сентября 2018 года

**Годовой учебный план работы МБУДО КСДЮСШОР №13 "Волгарь"**  
**программа спортивной подготовки по тяжелой атлетике ( 52 недели)**  
**на 2018 - 2019 учебный год**

№ п/п	Разделы	Этапы подготовки								
		Группа начальной подготовки	Тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования	Группа высшего		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)								
		2	3	3	3	3	3	4	4	
		год обучения								
		1	2	1	2	3	4	1	2-3	весь период
		количество часов в неделю								
6	9	14	14	20	20	28	28	32		
1	Теоретическая подготовка	12	16	30	30	38	38	45	45	50
2	Общая физическая подготовка	82	126	130	130	134	134	139	139	140
3	Специальная физическая подготовка	58	84	150	150	184	184	209	209	230
4	Технико - тактическая подготовка	108	172	275	275	418	418	647	647	788
5	Психологическая подготовка	12	14	35	35	50	50	80	80	90
6	Соревнования	16	16	26	26	70	70	140	140	150
7	Инструкторская и судейская практика			10	10	20	20	34	34	40
8	Контрольно- переводные испытания	6	12	16	16	22	22	24	24	26
9	Восстановительные мероприятия	12	18	42	42	90	90	120	120	130
10	Медицинское обследование	6	10	14	14	14	14	18	18	20
	<b>Всего часов за 52 недели</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1040</b>	<b>1456</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>

Заместитель директора



Т.В. Жукова