

«Утверждаю»  
 Директор МАУДО ДЮСШ «Заря»  
 А.В.Габдрахманов

**2. Отделение тяжелой атлетики**

**2.1. Учебные планы МАУДО ДЮСШ «Заря» на 2017-2018 учебный год**  
**по предпрофессиональной программе на основе федеральных государственных требований**  
*(Составлен с учетом выходных и праздничных дней)*

Виды подготовки/ месяцы	НП	
	1 г.о. 44 нед. 6 час./нед.	2 г.о. 46 нед. 8 час./нед.
Теоретическая подготовка	12	24
ОФП и СФП	73	103
Избранный вид спорта ИВС (тяж.атлетика)	109	155
Другие виды спорта и Подвижные игры	24	28
Самостоятельная работа	24	34
<b>Итого количество часов</b>	<b>242</b>	<b>344</b>

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова

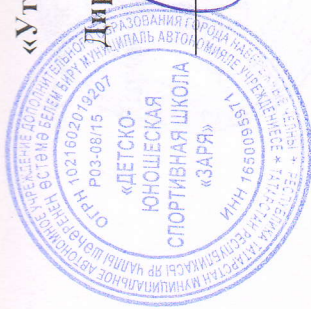




«Утверждаю»

Директор МАУДО ДЮСШ «Заря»

А.В.Габдрахманов



**Учебный план-график распределения учебных часов по тяжелой атлетике для этапа НП- 2г. о.  
(предпрофессиональная программа)-46 недель**

Вид подготовки/ виды	По ФГТ	% от общего кол- ва часов	Всего часов	Недели													
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Теоретическая подготовка	5-10%	7%	24	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
ОФП и СФП	30-35%	30%	103	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	0
Обратный вид спорта (тяжелая атлетика)	45%	45%	155	14	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	0
Другие виды спорта и Подвижные игры	5-15%	8%	28	3	4	3	2	2	2	2	3	4	3	2	2		0
Самостоятельная работа	10%	10%	34	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	2	2	0
<b>Общее количество часов</b>		<b>100%</b>	<b>344</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>0</b>

Зам. директора по УП

Т.З.Каримова