

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом

Протокол № 1

«01» .09 2015 г.



Ю.А. Затеев

«01» .09 2015 г.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

группы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности  
(в часах) отделения «Тяжёлая атлетика»  
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1» Елабужского муниципального района  
Республики Татарстан

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		ГНП			Т(СС)			
		1	2	1	2	3	4	
1.	Теоретическая подготовка	21	21	21	21	25	33	
2.	Общая физическая подготовка	180	180	200	220	240	250	
3.	Специальная физическая подготовка	175	175	239	423	607	783	
4.	Участие в соревнованиях	По календарному плану						
5.	Тренерская и судейская практика	6	6	6	10	20	24	
	<b>Всего часов</b>	<b>382</b>	<b>382</b>	<b>466</b>	<b>674</b>	<b>892</b>	<b>1090</b>	