

**Учебный план**  
**по предпрофессиональной программе**  
**МБУДО ДЮСШ "Обь" по тяжелой атлетике**

	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		НП		ТЭ					ССМ	
	Год обучения	1	2	1	2	3	4	5	1	2
	Количество часов в неделю	6	8	12	12	18	18	18	24	24
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	12	20	30	30	40	40	40	54	54
2	Общая физическая подготовка, час	92	100	138	138	210	210	210	250	250
3	Технико-тактическая и психологическая подготовка, час	28	56	84	84	126	126	126	160	160
4	<b>Избранный вид спорта, час:</b>	<b>98</b>	<b>146</b>	<b>246</b>	<b>246</b>	<b>392</b>	<b>392</b>	<b>392</b>	<b>560</b>	<b>560</b>
4.1	Специальная физическая подготовка, час	80	110	180	180	266	266	266	374	374
4.2	Инструкторская и судейская практика, час	-	6	10	10	24	24	24	36	36
4.3	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	12	24	48	48	92	92	92	138	138
4.4	Итоговая и промежуточная аттестация, час	6	6	8	8	10	10	10	12	12
5	Участие в соревнованиях, час	Согласно календарному плану								
6	Другие виды спорта и подвижные игры, час	46	46	54	54	60	60	60	80	80
	Всего часов	276	368	552	552	828	828	828	1104	1104

## Учебный план по предпрофессиональной программе

МБУДО ДЮСШ "Обь" по тяжелой атлетике

Группы начальной подготовки 1 года обучения

		час в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
2	Общая физическая подготовка, час	92	8	10	9	8	8	8	10	8	8	8		7
3	Технико-тактическая и психологическая подготовка, час	28	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2		
4	<b>Избранный вид спорта, час :</b>	<b>98</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		<b>2</b>
4.1	Специальная физическая подготовка, час	80	8	9	8	7	9	7	9	9	7	7		0
4.2	Инструкторская и судейская практика, час	-												
4.3	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2
4.4	Итоговая и промежуточная аттестация, час	6				2					2	2		
5	Участие в соревнованиях, час	Согласно календарному плану												
6	Другие виды спорта и подвижные игры, час	46	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5		4
	итого	276	26	28	26	26	26	24	28	26	26	26		14
	кол-во занятий		13	14	13	13	13	12	14	13	13	13		7

## Учебный план по по предпрофессиональной программе

МБУДО ДЮСШ "Обь" по тяжелой атлетике

Группы начальной подготовки 2 года обучения

		час в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		0
2	Общая физическая подготовка, час	100	10	10	10	5	5	10	10	10	10	10		10
3	Технико-тактическая и психологическая подготовка, час	56	5	7	6	5	6	5	5	5	5	5		2
4	<b>Избранный вид спорта, час :</b>	<b>146</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>11</b>		<b>2</b>
4.1	Специальная физическая подготовка, час	110	11	11	11	13	12	10	10	12	13	7		
4.2	Инструкторская и судейская практика, час	6			1	1	1	1	1	1				
4.3	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	24	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2		2
4.4	Итоговая и промежуточная аттестация, час	6	2				2					2		
5	Участие в соревнованиях, час	Согласно календарному плану												
6	Другие виды спорта и подвижные игры, час	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6		4
	итого	368	36	36	36	34	34	34	34	36	36	34		18
	кол-во занятий		18	18	18	17	17	17	17	18	18	17		9

## Учебный план по по предпрофессиональной программе

МБУДО ДЮСШ "Обь" по тяжелой атлетике

Тренировочной группы 1 года обучения

		час в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		1
2	Общая физическая подготовка, час	138	12	12	12	12	12	12	12	14	14	14		12
3	Технико-тактическая и психологическая подготовка, час	84	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8		8
4	<b>Избранный вид спорта, час :</b>	<b>246</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>23</b>		<b>2</b>
4.1	Специальная физическая подготовка, час	180	22	20	20	20	14	15	18	15	18	17		1
4.2	Инструкторская и судейская практика, час	10		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
4.3	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	48	3	6	6	6	6	5	4	6	3	3		0
4.4	Итоговая и промежуточная аттестация, час	8	2				2				2	2		
5	Участие в соревнованиях, час	Согласно календарному плану												
6	Другие виды спорта и подвижные игры, час	54	5	5	5	5	5	4	5	7	5	4		4
	итого	552	54	54	54	54	51	48	51	54	54	51		27
	кол-во занятий		18	18	18	18	17	16	17	18	18	17		9

## Учебный план по предпрофессиональной программе

МБУДО ДЮСШ "Обь" по тяжелой атлетике

Тренировочной группы 2 года обучения

		час в год	Сент-ябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
2	Общая физическая подготовка, час	138	14	14	14	14	14	8	12	12	12	14		10
3	Технико-тактическая и психологическая подготовка, час	84	7	7	7	7	7	9	9	8	8	8		7
4	<b>Избранный вид спорта, час :</b>	<b>246</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>		<b>6</b>
4.1	Специальная физическая подготовка, час	180	21	23	14	17	15	15	15	21	19	17		3
4.2	Инструкторская и судейская практика, час	10			2	2	2	2	2					
4.3	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	48		5	5	5	5	5	5	5	5	5		3
4.4	Итоговая и промежуточная аттестация, час	8	2				2				2	2		
5	Участие в соревнованиях, час	Согласно календарному плану												
6	Другие виды спорта и подвижные игры, час	54	4	2	6	6	6	6	5	5	5	5		4
	итого	552	51	54	51	54	54	48	51	54	54	54		27
	кол-во занятий		17	18	17	18	18	16	17	18	18	18		9

**Учебный план по предпрофессиональной программе  
МБУДО ДЮСШ "Обь" по тяжелой атлетике**

Тренировочной группы 3 года обучения

		час в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
2	Общая физическая подготовка, час	210	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		10
3	Технико-тактическая и психологическая подготовка, час	126	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		6
4	<b>Избранный вид спорта, час :</b>	<b>392</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>38</b>		<b>20</b>
4.1	Специальная физическая подготовка, час	266	25	25	25	25	24	23	28	28	27	25		11
4.2	Инструкторская и судейская практика, час	24	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2		2
4.3	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	92	7	9	9	9	6	10	8	9	9	9		7
4.4	Итоговая и промежуточная аттестация, час	10	2				4				2	2		
5	Участие в соревнованиях, час		Согласно календарному плану											
6	Другие виды спорта и подвижные игры, час	60	6	6	6	6	6	6	6	6	2	4		6
	итого	828	78	78	78	78	78	78	81	81	78	78		42
	кол-во занятий		26	26	26	26	26	26	27	27	26	26		14

**Учебный план по предпрофессиональной программе  
МБУДО ДЮСШ "Обь" по тяжелой атлетике**

Тренировочной группы 4 года обучения

		час в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
2	Общая физическая подготовка, час	210	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		10
3	Технико-тактическая и психологическая подготовка, час	126	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		6
4	<b>Избранный вид спорта, час :</b>	<b>392</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>38</b>		<b>17</b>
4.1	Специальная физическая подготовка, час	266	28	28	28	28	24	20	25	25	27	25		8
4.2	Инструкторская и судейская практика, час	24	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2		2
4.3	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	92	7	9	9	9	6	10	8	9	9	9		7
4.4	Итоговая и промежуточная аттестация, час	10	2				4				2	2		
5	Участие в соревнованиях, час	Согласно календарному плану												
6	Другие виды спорта и подвижные игры, час	60	6	6	6	6	6	6	6	6	2	4		6
	итого	828	81	81	81	81	78	75	78	78	78	78		39
	кол-во занятий		27	27	27	27	26	25	26	26	26	26		13

**Учебный план по предпрофессиональной программе  
МБУДО ДЮСШ "Обь" по тяжелой атлетике**

Тренировочной группы 5 года обучения

		час в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	40	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4		2
2	Общая физическая подготовка, час	210	22	17	20	20	20	23	20	20	20	20		8
3	Технико-тактическая и психологическая подготовка, час	126	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		6
4	<b>Избранный вид спорта, час :</b>	<b>392</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>41</b>		<b>14</b>
4.1	Специальная физическая подготовка, час	266	30	28	28	28	24	20	23	25	27	28		5
4.2	Инструкторская и судейская практика, час	24		2	2	2	2	3	5	2	2	2		2
4.3	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	92	7	9	9	9	6	10	8	9	9	9		7
4.4	Итоговая и промежуточная аттестация, час	10	2				4				2	2		
5	Участие в соревнованиях, час		Согласно календарному плану											
6	Другие виды спорта и подвижные игры, час	60	6	6	6	6	6	6	6	6	2	4		6
	итого	828	81	78	81	81	78	78	78	78	78	81		36
	кол-во занятий		27	26	27	27	26	26	26	26	26	27		12



## Учебный план по предпрофессиональной программе

МБУДО ДЮСШ "Обь" по тяжелой атлетике

Группы совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения

		час в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	54	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4		4
2	Общая физическая подготовка, час	250	22	22	22	22	22	22	30	25	27	26		10
3	Технико-тактическая и психологическая подготовка, час	160	14	14	14	15	15	15	17	17	14	14		11
4	<b>Избранный вид спорта, час :</b>	<b>560</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>51</b>	<b>56</b>	<b>53</b>	<b>54</b>		<b>19</b>
4.1	Специальная физическая подготовка, час	374	35	38	42	37	37	36	35	36	36	32		10
4.2	Инструкторская и судейская практика, час	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6		3
4.3	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	138	13	13	13	13	13	13	13	17	11	13		6
4.4	Итоговая и промежуточная аттестация, час	12	3					3			3	3		
5	Участие в соревнованиях, час	Согласно календарному плану												
6	Другие виды спорта и подвижные игры, час	80	8	8	8	8	8	8	6	6	6	6		8
	итого	1104	104	104	108	104	104	104	108	108	104	104		52
	кол-во занятий		26	26	27	26	26	26	27	27	26	26		13

