

Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная
школа олимпийского резерва по тяжелой атлетике
«Атлетический клуб имени В.Ф. Краевского»

ПРИНЯТ
на тренерском совете
«СДЮСШОР
СПб ГБОУ ДОД «СДЮСШОР
по т/а имени В.Ф. Краевского»
Протокол № 1 от «16.02» 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБОУ ДОД

по т/а имени В.Ф. Краевского»
_____ К. В. Детков



Приказ № 274 от «16» 02 2017 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ПО ВИДУ СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ» СПб ГБОУ ДОД «СДЮСШОР
по
ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ ИМЕНИ В.Ф. КРАЕВСКОГО»
НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по виду спорта «гиревой спорт» на 2016-2017 учебный год

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства			
		до 1 года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет		до 1 года	свыше года			
1	Общая физическая подготовка	218	308	308	322	322	440	426	420	420	
2	Специальная физическая подготовка	34	54	54	90	90	210	222	508	690	684
3	Технико-тактическая подготовка	44	88	88	160	160	222	224	240	258	262
4	Теоретическая подготовка	4	6	6	10	10	14	14	18	18	18
5	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	6	6	6	6	8	8	8
6	Контрольные соревнования	4	4	4	10	10	14	14	18	26	28
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	8	8	8	8	8
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	14	14	14	14	20	20	20
9	Медицинское обследование	4	4	4	6	6	8	8	8	8	8
Общее количество часов		312	468	468	624	624	936	936	1248	1456	1456

Зам. директора по учебно-спортивной работе



Ю.В. Драбкин