

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  
СПб ГБОУ ДОД «СДЮСШОР  
по т/а имени В.Ф. Краевского»  
Протокол № 3 от « 17 мая 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор СПб ГБОУ ДОД «СДЮСШОР  
по т/а имени В.Ф. Краевского»  
К. В. Детков

Приказ № 704 от « 17 » 05 2016 г.

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

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по виду спорта «тяжелая атлетика» на 2016-2017 учебный год

№ п.п	Содержание занятий	Учебные группы													
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1	СС-2	СС-3	ВСМ-1	ВСМ-2	ВСМ-3
<b>I. Теоретические занятия</b>															
1	Физическая культура и спорт в России.	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Краткий обзор развития тяжелой атлетики в России и за рубежом.	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
6	Основы техники выполнения тяжелоатлетических упражнений.	2	4	4	4	4	5	6	8	8	8	8	7	7	7
7	Методика обучения тяжелоатлетов.	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
8	Методика тренировки тяжелоатлетов.	-	1	1	2	1	1	1	2	4	4	4	4	4	4
9	Планирование спортивной тренировки.	-	1	2	2	2	3	4	6	6	6	6	5	5	5
10	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	-	1	1	1	1	2	4	4	4	4	4	3	3	3
11	Психологическая подготовка.	1	1	1	1	2	2	4	5	5	5	4	4	4	4
12	Общая и специальная физическая подготовка.	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
13	Правила соревнований, их организация и проведение.	2	2	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3
14	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
15	Зачетные требования по теоретической подготовке	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	<b>Итого:</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>33</b>	<b>41</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
<b>II. Практические занятия</b>															
<b>Общая физическая подготовка</b>															
1	Общеразвивающие упражнения.	60	70	70	75	100	110	115	120	120	110	100	100	100	100
2	Занятия другими видами спорта.	120	120	124	125	120	135	140	145	160	210	240	240	240	240
<b>Специальная физическая подготовка</b>															
3	Изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений.	85	122	124	100	170	280	320	380	415	553	589	661	661	661
4	Развитие специфических качеств тяжелоатлета.	81	100	100	130	244	318	454	480	530	600	700	836	836	836
5	Тренерская и судейская практика.	6	6	6	6	10	20	24	30	30	30	36	36	36	36
6	Контрольные испытания по физической подготовке.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
7	Участие в соревнованиях.														
	<b>Итого:</b>	<b>361</b>	<b>427</b>	<b>433</b>	<b>445</b>	<b>653</b>	<b>867</b>	<b>1057</b>	<b>1159</b>	<b>1264</b>	<b>1472</b>	<b>1586</b>	<b>1674</b>	<b>1882</b>	<b>1882</b>
	<b>Всего:</b>	<b>382</b>	<b>448</b>	<b>454</b>	<b>466</b>	<b>674</b>	<b>892</b>	<b>1090</b>	<b>1200</b>	<b>1308</b>	<b>1516</b>	<b>1630</b>	<b>1714</b>	<b>1922</b>	<b>1922</b>

По календарю соревнований

Зам. директора по учебно-спортивной работе

Ю.В. Драбкин