

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 № 3 от « 17 мая 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБОУ ДОД

по т/а имени В.Ф. Краевского»

К. В. Детков

Приказ № 704 от « 17 » 05 2016 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ПО ВИДУ СПОРТА «спорт лиц с поражением ОДА
(пауэрлифтинг)»

СПб ГБОУ ДОД «СДЮСШОР по

ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ ИМЕНИ В.Ф. КРАЕВСКОГО»

НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по виду спорта

«спорт лиц с поражением ОДА (пауэрлифтинг)»

на 2016-2017 учебный год

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		НП	УТ		ССМ		ВСМ
		1-3 год	до 2 лет	св. 2 лет	до 2 лет	св. 2 лет	Весь период
1.	Теоретические занятия	14	12	14	16	18	20
2.	Общая физическая подготовка	178	151	160	168	179	199
3.	Специальная физическая подготовка	116	282	416	550	680	800
4.	Технико-тактическая подготовка	36	96	132	180	228	264
5.	Участие в соревнованиях	По календарному плану					
6.	Судейская практика	-	8	10	12	16	18
7.	Восстановительные мероприятия	-	6	12	18	24	32
8.	Комплексный контроль	2	3	4	6	7	9
9.	Медицинский контроль	2	4	4	4	4	6
10.	Контрольные занятия	-	4	4	6	8	8
	Всего часов	348	556	752	956	1160	1349

Зам. директора УСР



Ю.В. Драбкин