



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

ОГАУ «Дворец спорта «Кристалл»

О.Г. Романов

« _____ » _____ 2016 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной
программе в области физической культуры и спорта
по виду спорта ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Учебный предмет	Этапы реализации Программы								ИТОГО
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				Этап – совершенствования спортивного мастерства		
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	
	Количество академических часов в неделю								
	6	9	12	14	16	18	24	28	
УП 1.1. «Теория и методика ФКиС и тяжелой атлетики»	12	18	25	29	32	38	52	58	264
УП 2.1. «Общая и специальная физическая подготовка»	88	132	152	176	202	226	302	354	1632
УП 3.1. «Избранный вид спорта»	113	170	252	294	336	378	504	588	2635
УП 4.1. «Другие виды спорта и подвижные игры»	14	20	25	30	34	38	50	58	269
Самостоятельная работа	25	38	50	59	68	76	100	118	534
Итого по Программе (в академических часах)	252	378	504	588	672	756	1008	1176	5334