



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮСШ
«ОЛИМП»
И.В. Корсунова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
распределения учебных часов
на 2017-2018 учебный год
на *отделении гиревого спорта*

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	до года	свыше года	Весь период
Общая физическая подготовка	202	274	284	354	394	216	230
Специальная физическая подготовка	34	56	156	336	374	648	680
Технико-тактическая подготовка	64	122	128	140	156	188	212
Теоретическая подготовка	4	8	12	28	30	48	48
Контрольно-переводные испытания	4	4	4	6	6	6	6
Контрольные соревнования	4	4	18	36	40	62	62
Инструкторская и судейская практика	-	-	10	16	20	36	40
Восстановительные мероприятия	-	-	12	20	20	44	48
Медицинское обследование	4	4	8	8	8	8	8
Часов в неделю	6	9	12	18	20	24	26
Итого:	312	468	624	936	1040	1248	1354