**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ПОБЕДА» ГОРОДА ТОМСКА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято па  Педагогическом совете  Протокол № \_1\_\_  от «\_29\_» \_\_\_08\_\_\_\_ 2023 г. | |  | | --- | | **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН**  **УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**  Сетификат: 3e2bc5742551985e26a43b2e6c7b700b  Владелец: Евтюнин Сергей Алексеевич  Действителен: 11.05.2023 – 03.08.24 | |

**Учебный план (в астр.часах) по** **ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ**

**на 2023-2024 учебный год**

***по спортивной подготовке (52 недели)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел подготовки** | **Начальная подготовка (НП)** | | **Тренировочный этап (Т)** | |
| *Год подготовки/ учебно-тренировочная нагрузка в неделю* | *До года (4,5 ч/н)* | *Свыше года*  *(6 ч/н)* | *До трех лет*  *(10 ч/н)* | *Свыше трех лет (15 ч/н)* |
| 1. Теоретическая, психологическая подготовка | 6 | 12 | 14 | 24 |
| **II. ПРАКТИКА** |  |  |  |  |
| 1. ОФП | 142 | 182 | 240 | 288 |
| 2. СФП | 44 | 68 | 184 | 312 |
| 3. Техническая подготовка | 36 | 34 | 42 | 60 |
| 4. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6 | 8 | 14 | 24 |
| **III. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** |  |  |  |  |
| 1. Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 8 | 16 | 48 |
| 2. Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 10 | 24 |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | **214** | **312** | **520** | **780** |