

Утверждено приказом

АУ ДО «ДЮСШ «Локомотив» г. Канаш ЧР

№ 189 « 31 » августа 2018 г.

Учебный план на 46 недель для отделения гиревой спорт

Промежуточная аттестация проводится два раза в год.

Разделы подготовки	НП		УТ			
	1	2	1	2	3	4
Теория	6	8	12	16	16	16
Общая физическая подготовка	124	198	242	242	274	270
Специальная физическая подготовка	40	50	78	112	162	204
Технико-тактическая подготовка	56	90	124	164	148	196
Инструкторская и судейская практика	-	6	12	16	20	20
Участие в соревнованиях	20	24	30	32	36	38
Промежуточная аттестация	8	8	8	8	8	8
Медицинское обследование	4	4	4	6	6	6
Восстановительные мероприятия	12	16	28	30	36	40
Психологическая подготовка	6	10	14	18	20	30
Общее количество часов	276	414	552	644	736	828