КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Тяжелая атлетика»
1-й год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель				май			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
ТЕОРИЯ																																								
Физическая культура и спорт	1	1																																						
Краткий обзор развития ТА в России	1		1																																					
Врачебный контроль и самоконтроль	1			1																																				
Основы техники выполнения упражнений ТА	1				1																																			
Правила соревнований ТА, их организация и проведение	1					1																																		
Известные тяжелоатлеты России, мира, рекорды	1						1																																	
Морально-волевой облик спортсмена	1							1																																
Первая помощь при вывихах, растяжениях, переломах	1								1																															
Планирование тренировки тяжелоатлета	1									1																														
ПРАКТИКА																																								
ОФП	50	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1		1	2	2	1	1		1	2	2	1	1	2	2	2	2
СФП	33							1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	5											1						1						1						1						1				
Тактическая подготовка	4												1						1						1						1									
Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	4													1						1						1						1								
Медицинское обследование	2	1																			1																			
Восстановительные мероприятия	6				1						1						1						1						1						1					
Инструкторская и судейская практика	4						1								1										1						1									
Участив в соревнованиях																																								
ИТОГО ЧАСОВ	117	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
по программе «Тяжелая атлетика»
2-й год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель				май			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
ТЕОРИЯ																																								
Врачебный контроль и самоконтроль	1			1																																				
Основы техники выполнения упражнений ТА	1				1																																			
Правила соревнований ТА, их организация и проведение	1					1																																		
Первая помощь при вывихах, растяжениях, переломах	1								1																															
Планирование тренировки тяжелоатлета	1									1																														
ПРАКТИКА																																								
ОФП	54	2	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1		1	2	2	1	1		1	2	2	1	1	2	2	2	2
СФП	33							1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	5											1						1						1						1						1				
Тактическая подготовка	4												1						1						1						1									
Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП	4													1						1						1						1								
Медицинское обследование	2	1																			1																			
Восстановительные мероприятия	6				1						1						1						1						1						1					
Инструкторская и судейская практика	4						1								1										1						1									
Участив в соревнованиях																																								
ИТОГО ЧАСОВ	117	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3