

"Утверждаю"
Директор МБУДО "СШОР "Фаворит"

Лилейко А.С.
2025 г.

УЧЕБНЫЕ ПЛАН НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Отделение "Тяжелая атлетика"

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	228	20	21	21	21	15	27	21	21	21	20		20
2	ОФП	75	6	2	2	2	6	4	4	2	2	5	20	20
3	СФП	160	15	15	15	15	20	10	10	10	10	5	15	20
4	Техническая подготовка	235	20	13	15	15	17	12	15	15	19	40	40	14
5	Тактическая подготовка	75	5	7	10	9	4	10	10	10	10			
6	Контрольные соревнования	51	4	5	2	2	6	3	8	6		8	3	4
7	Участие в соревнованиях	80		11	13	10	6	10	10	10	10			
8	Контрольные нормативы	16		8							8			
9	Медицинское обследование	16	8							8				
	Итого:	936	78	82	78	74	74	76	78	82	80	78	78	78
	Учебный план ГСС - 1,2												отпуск	

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	144	14	15	14	10	10	10	10	9	12	20		20
2	ОФП	109	12	8	6	7	6	7	7	7	8	10	20	11
3	СФП	118	10	12	10	10	10	9	9	7	10	10	12	9
4	Техническая подготовка	184	19	14	13	18	14	8	9	12	14	24	18	21
5	Тактическая подготовка	97	10	8	14	11	10	7	8	12	10	4		3

6	Контрольные соревнования	30	2	5	5	5	2	2	2	2	3		2	
7	Участие в соревнованиях	86		11	10	10	11	10	11	9	11			3
8	Контрольные нормативы	6		3						3				
9	Медицинское обследование	6	3						3					
	Итого:	780	70	76	72	71	63	53	59	61	68	68	52	67
Учебный план УТГ - 3,4,5													отпуск	

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	116	9	13	12	14	10	10	13	9	12	14		
2	ОФП	94	7	5	3	5	7	6	5	3	3	6	22	22
3	СФП	73	7	6	5	8	5	6	6	4	4	4	9	9
4	Техническая подготовка	125	10	12	10	10	10	12	12	10	9	10	10	10
5	Тактическая подготовка	52	8	3	6	2	4	2	2	10	7	8		
6	Контрольные соревнования	20		4	2			2	1	2	3		3	3
7	Участие в соревнованиях	28			4	3	4	4	4	5	4			
8	Контрольные нормативы	6		3						3				
9	Медицинское обследование	6	3						3					
	Итого:	520	44	46	42	42	40	42	46	46	42	42	44	44
Учебный план УТГ - 1,2													отпуск	

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	34	2	4	3	3	4	4	4	2	4	4		
2	ОФП	88	6	6	6	5	6	6	6	6	6	5	15	15
3	СФП	35	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
4	Техническая подготовка	69	9	5	3	5	4	5	5	5	5	9	7	7
5	Тактическая подготовка	47	6	6	3	4	3	5	6	6	3	5		
6	Контрольные соревнования	21		2	2	2	2	2	2	2	3		2	2
7	Участие в соревнованиях	10		2	2	2			2	2				

8	Контрольные нормативы	4			2						2			
9	Медицинское обследование	4	2							2				
	Итого:	312	28	28	24	24	22	24	28	28	26	26	27	27
Учебный план НП - 2,3													отпуск-самоподг.	

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	21	5		3		1	2	3			3	3	
2	ОФП	65	4	6	3	5	4	4	4	6	4	5	11	10
3	СФП	26	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2		6
4	Техническая подготовка	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
5	Тактическая подготовка	28	1	2	2	4	2	4	2	2	2	4		3
6	Контрольные соревнования	21		2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
7	Участие в соревнованиях	5		1		1	1		1	1				
8	Контрольные нормативы	4			2						2			
9	Медицинское обследование	4	2							2				
	Итого:	234	22	21	20	20	18	20	20	21	18	22	15	21
Учебный план НП - 1													отпуск-самоподг.	