



Утверждено
Директор СШ № 6
Ю. В. Куликов

**Учебный план распределения учебных часов для групп ЭНП 1 года обучения
по тяжёлой атлетике на 2017-2018 учебный год.**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая, специальная физическая подготовка	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Избранный вид спорта	11	12	10	11	10	10	10	11	10	10	10	10
Технико-тактическая подготовка	1	1	1		1	1	1		1	1	1	1
Самостоятельная работа	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1
Другие виды спорта, подвижные игры	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1
Зачетные требования	2											2
Всего за месяц	25	25	24	23	22	21	22	23	24	22	22	23
Всего за год	276											



Утверждено
Директор СШ № 6
Ю. В. Куликов

**Учебный план распределения учебных часов для групп ЭНП 2 года обучения
по тяжёлой атлетике на 2017-2018 учебный год.**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1
Общая, специальная физическая подготовка	11	11	11	10	11	11	11	10	11	11	10	10
Избранный вид спорта	16	16	16	16	15	15	15	15	16	16	15	16
Технико-тактическая и психическая подготовка	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1
Другие виды спорта, подвижные игры	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2
Самостоятельная работа	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2
Зачетные требования	2											2
Всего за месяц	38	36	34	34	34	35	34	33	35	36	31	34
Всего за год	414 ч											



Утверждено
Директор СШ № 6
Ю. В. Куликов

**Учебный план распределения учебных часов для групп УТЭ 1-2 года обучения
по тяжёлой атлетике на 2017-2018 учебный год.**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2
Общая, специальная физическая подготовка	17	17	17	16	17	17	16	17	16	17	16	16
Избранный вид спорта	24	24	25	24	24	24	24	25	24	24	24	24
Технико-тактическая и психическая подготовка	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
Другие виды спорта, подвижные игры	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3
Самостоятельная работа	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
Зачетные требования	2											2
Всего за месяц	56	54	55	53	53	54	52	54	53	54	53	53
Всего за год	644 ч											



Утверждено
Директор СШ № 6
Ю. В. Куликов

**Учебный план распределения учебных часов для групп УТЭ 3-4 года обучения
по тяжёлой атлетике на 2017-2018 учебный год.**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4
Общая, специальная физическая подготовка	24	24	24	23	24	24	24	23	24	24	24	23
Избранный вид спорта	38	36	34	34	34	35	34	33	35	36	31	34
Технико-тактическая и психическая подготовка	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
Другие виды спорта, подвижные игры	6	6	6	5	6	5	5	6	5	5	5	5
Самостоятельная работа	6	6	6	5	6	6	6	5	5	6	6	6
Зачетные требования	2											2
Всего за месяц	83	79	77	74	77	77	76	74	76	77	73	77
Всего за год	920 ч											



Утверждено
Директор СШ № 6
Ю. В. Куликов

**Учебный план распределения учебных часов для групп ЭСС 1-2 года обучения
по тяжёлой атлетике на 2017-2018 учебный год.**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	6	6	6	6	5	6	5	5	5	5	5	5
Общая, специальная физическая подготовка	34	34	33	33	33	33	34	33	33	33	33	33
Избранный вид спорта	49	49	48	48	49	48	48	49	48	48	48	48
Технико-тактическая и психическая подготовка	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Другие виды спорта, подвижные игры	8	8	8	8	7	7	8	7	8	8	7	7
Самостоятельная работа	9	8	8	8	8	9	8	9	8	8	8	8
Зачетные требования	2											2
Всего за месяц	113	110	107	107	106	107	107	107	106	106	105	107
Всего за год	1288 ч											