

Директор МБУ ДО «ДЮСШ № 4» г.о. Самара

В.А. Попов

10 сентября 2021 г.

**Учебный план**  
**по общеразвивающей программе по виду спорта тяжелая атлетика**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы подготовки:</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>18 ч</b>
	Техника безопасности при занятиях. Правила поведения в зале. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний на занятиях. Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры.	
	Общее понятие о гигиене Личная гигиена занимающихся спортом.	
	Знания о строении и функциях нашего организма помогают укреплять здоровье. Методы изучения строения, функций человека. Принципы закаливания. Рациональный режим дня.	
2.	<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>58</b>
	Гимнастика.	
	Подвижные игры	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>54</b>
	Рывковые упражнения	
	Толчковые упражнения	
6.	<b>Контрольно-переводные испытания</b>	<b>4</b>
7.	Участие в соревнованиях	<b>8</b>
Итого		<b>144</b>