

Учебный план к программе «Тяжелая атлетика»

№	Наименование курса (дисциплины)	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1.	Теоретическая подготовка	10	тестирование
2.	Общая физическая подготовка	95	соревнования, контрольные испытания
3.	Специальная физическая и техническая подготовки	129	
	ВСЕГО:	240	