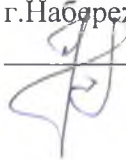


«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления
Физической культуры и спорта
Исполнительного комитета
г.Набережные Челны
_____ Н.Ш.Безрукова



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУДО
ДЮСШ «Витязь»

_____ 2017 г.

_____ А.С. Кузнецов



УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2017/2018 учебный год

Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Витязь».

Составитель
Зам.директора по УП
Ю.И. Файсханова

г. Набережные Челны
2017 г.

Пояснительная записка к учебным планам

Учебный план составлен в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 г.), в соответствии приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», на основе федеральных стандартов и образовательных программ по видам спорта.

Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

В ДЮСШ реализуются следующие программы, в основе которых лежит тренировочный процесс:

- **Дополнительные общеразвивающие программы;**
- **Дополнительные предпрофессиональные программы;**
- **Программы спортивной подготовки.**

ДЮСШ оказывает физкультурно-оздоровительные услуги путем проведения занятий по физической культуре и спорту в оздоровительных группах.

Условия, для реализации предпрофессиональных программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта определяются федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ по физической культуре и спорту и к срокам обучения по этим программам образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, утвержденными приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 730

Годовым учебный (тренировочный) план (далее - учебный план), рассчитывается:

- ☐ по дополнительным предпрофессиональным программам - в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (далее - федеральные государственные требования)
- ☐ по программам спортивной подготовки - в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки
- Численность обучающихся в учебной группе устанавливается в соответствии с ее локальными нормативными актами.

Разделы подготовки определяются утвержденными программами.

Неизменными разделами подготовки остаются:

- инструкторская и судейская практика;
- контрольно-переводные нормативы;
- восстановительные мероприятия;
- медицинское обследование;

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения по дополнительным предпрофессиональным программам (в%)

№	Разделы подготовки	Тренировочный этап (спортивной специализации)					Группы спортивного совершенствования		
		1	2	3	4	5	1	2	3
		год	год	год	год	год	год	год	год
1	Общая физическая подготовка	70	65	40	30	30	15	15	10
		80	55	50	40	40	20	20	15
2	Специальная физическая подготовка	20	35	50	60	60	80	80	85
		30	45	60	70	70	85	85	90

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения по программам спортивной подготовки регламентируются федеральными стандартами по видам спорта.

Программа для системы дополнительного образования: детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ предназначена для подготовки спортсменов в спортивно-оздоровительных группах, в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Структура программы включает в себя цели и задачи подготовки спортсменов, режим учебной работы, условия зачисления в спортивную школу и переход учащихся на последующие годы обучения, программными разделами подготовки (физической, технической, теоретической, морально-волевой), средствами и методами подготовки контрольных нормативов и упражнений, система восстановительных и воспитательных мероприятий, календарный план соревнований на учебный год обучения.

Программа предусматривает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, способствует планомерному физическому развитию и укреплению здоровья, овладению основными двигательными навыками, имеющие особое значение, техникой и тактикой избранного вида спорта, общей и специальной физической подготовкой теорией, составляя принцип комплексной подготовки.

Основными задачами являются:

- формирование общей культуры личности обучающихся на основе усвоения обязательного минимума содержания учебных программ, их адаптация к жизни общества;
- осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие в избранном виде спорта;
- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и программ по видам спорта.
- подготовка спортсменов высокой квалификации, способных пополнить составы кандидатов в сборные команды Республики Татарстан, Российской Федерации;
- подготовка инструкторов-общественников и спортивных судей из числа учащихся детско-юношеской спортивной школы.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в детско-юношеской спортивной школе является тренировочное занятие продолжительностью 45 минут (1 академический час), для обучающихся в возрасте от 4 до 7 лет – 35 минут (1 академический час). Продолжительность занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в учебно-тренировочных – трех академических часов. В группах, где учебная нагрузка составляет

20 часов и более в неделю – четырех академических часов, а при двухразовых тренировочных занятиях в день – трех академических часов.

Время и окончание учебных занятий, их ежедневное количество и последовательность определяется расписанием, составленным тренером-преподавателем с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм. Для проведения занятий в учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя могут привлекаться тренеры-преподаватели по общей физической подготовке. Эти занятия проводятся в пределах количества часов учебной подготовки, установленных режимом учебно-тренировочной работы для данной группы.

По решению учредителя в спортивной школе допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет. Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

На этап начальной подготовки зачисляются дети и подростки, желающие заниматься в возрасте от 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

На учебно-тренировочный этап зачисляются на конкурсной основе только здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие (превысившие) норматив кандидата в Мастера спорта (первый спортивный разряд). Списки обучающихся этого этапа утверждаются по согласованию с уполномоченным Учредителем органом.

Возраст обучающихся в детско-юношеской спортивной школе должен соответствовать требованиям, указанным в учебных программах для детско-юношеских спортивных школ.

Зачисление обучающихся на этап начальной подготовки производится по заявлению поступающего при согласии родителей, письменного разрешения врача-педиатра поликлиники по месту жительства.

Зачисление, перевод и выпуск обучающихся оформляется приказом директора детско-юношеской спортивной школы.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этап подготовки производится решением педагогического совета детско-юношеской спортивной школы на основании выполнения ими программных требований.

Обучающиеся, не выполнившие требования для зачисления на следующий год обучения или этап подготовки, переводятся на спортивно-оздоровительный этап. При улучшении своих спортивно-технических результатов они могут быть восстановлены на тот год обучения, с которого были переведены на спортивно-оздоровительный этап.

Обучающиеся, не выполняющие одного из видов программных требований, но успешно выполнившие нормативные показатели физической и специальной подготовки, могут быть по решению педагогического совета переведены на следующий год обучения или этап подготовки.

Обучающиеся, заболевшие в период сдачи переводных контрольных нормативов, не выполнившие два и более нормативных показателя физической и специальной подготовки, сдают повторное испытание.

Обучающиеся не выполнившие повторное испытание на следующий год обучения или этап подготовки не допускаются. Такие спортсмены оставляются на повторное обучение, но не более одного раза на данном этапе.

Обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения или этап подготовки, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока решением педагогического совета детско-юношеской спортивной школы при разрешении врача, а также такие спортсмены могут быть оставлены на повторное обучение, но не более одного раза на данном этапе.

Перевод по годам обучения на этапе спортивного совершенствования осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

В случае выбытия обучающихся в течение учебного года группы доукомплектовываются в установленный срок.

В учебном плане каждый этап подготовки имеет свои цели и задачи. Учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки проводятся по учебным программам и учебным планам, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий. В учебно-тренировочных группах учебный план рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях детско-юношеской спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам обучающихся на период активного отдыха.

Для обеспечения учебно-воспитательного процесса в соответствии с планами и учебными программами устанавливаются следующие виды занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства);
- медико-восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, в том числе в спортивно-оздоровительных лагерях;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс каждого года обучения должен быть направлен на воспитание у занимающихся морально-этических качеств и здорового образа жизни, достижения спортивных результатов в избранном виде спорта.

Детско-юношеская спортивная школа осуществляет образовательный процесс в соответствии с учебной программой четырех этапов обучения:

1 этап - начальная подготовка (нормативный срок обучения 2-3 года) обеспечивает укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, разностороннюю физическую подготовленность, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности в суставах, обучение умению расслаблять мышцы, обучение основам видов спорта, изучение правил соревнований, овладение навыками проведения занятий и соревнований по отдельным видам спорта, обучение самостоятельному ведению по отдельным видам спорта, выполнение норматива первого юношеского разряда в нескольких видах и III взрослого разряда;

2 этап - тренировочный (нормативный срок обучения от 4 до 5 лет) обеспечивает дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, повышение уровня разносторонней, специальной физической и технической подготовленности, развитие быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств; совершенствование ловкости, гибкости, ведению дневника тренировок, анализировать свои выступления и выступления своих товарищей; приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по отдельным видам спорта и опыта в проведении учебно-тренировочных занятий, выполнение нормативов II или I спортивных разрядов в избранном виде спорта. Получение звания общественного инструктора и судьи по спорту.

3 этап – совершенствования спортивного мастерства (нормативный срок обучения – от 2 и более лет) дальнейшее повышение специальной физической и технической подготовленности учащихся для достижения высокого уровня работоспособности. Подготовка и выполнение нормативов КМС и МС. Достижение высокого уровня соответствия и взаимосвязи всех сторон подготовки (физической, технической, тактической, психологической, морально-волевой и др.)

4 этап - высшего спортивного мастерства (нормативный срок обучения – не ограничен)

Основными целями образовательного процесса являются формирование общей культуры личности обучающихся на основе усвоения обязательного минимума содержания образовательных программ, их адаптации к жизни в обществе, воспитание гражданской ответственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям учащихся.

**Учебный план
по программам предпрофессиональной подготовки**

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МАУДО ДЮСШ "Витязь"
_____ А.С. Кузнецов
"ВР" №31 20

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МАУДО ДЮСШ "Витязь"
_____ А.С. Кузнецов
"ВР" №31 20

[illegible]

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения греко-римской борьбы
на этапе начальной подготовки до 1 года обучения**

«Утверждаю»
Директор МАУДО
«ДЮСШ «Витязь»
«ВИАЭСЗ» Кузнецов
20.09.19 г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	1	1											
2	Краткий обзор вида спорта	1		1										
3	Строение и функции организма	1			1									
4	Режим и питание	2			1						1			
5	Основы техники и тактики	2				1				1				
6	Морально-волевой облик спортсмена	1				1								
ИТОГО часов:		12	1	1	2	2	1	1	1	2	1			

ПРАКТИКА:

1	ОФП	139	15	14	10	16	14	15	14	12	16	5		8
2	СФП	41	3	5	1	3	4	2	5	4	4	3		7
3	Технико-тактическая подготовка	62	5	6	4	5	5	4	6	6	5	5		11
4	Психологическая подготовка	10		2	2		2	2			2			
5	Соревновательная практика	3			1					2				
6	Инструкторская и судейская практика													
7	Контрольные и переводные испытания	9			6						3			
8	Восстановительные мероприятия													
9	Врачебный и медицинский контроль	4		2							2			
ИТОГО часов:		264	23	27	24	24	25	23	25	24	30	13		26
ВСЕГО часов:		276	24	28	26	26	26	24	26	26	31	13		26

**Примерный план-график распределения учебных часов по виду спорта греко-римская борьба
на этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУДО

«Витязь»

А.С. Кузнецов



№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	1	1											
2	Краткий обзор вида спорта	1		1										
3	Строение и функции организма	1			1									
4	Режим и питание	2		1		1								
5	Основы техники и тактики	3				1	1			1				
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1			1									
7	Оборудование и инвентарь	1	1											
8	Правила соревнований	2							1		1			
9	Морально-волевой облик спортсмена	2					1	1						
ИТОГО часов:		14	2	2	2	2	2	1	1	1	1			

ПРАКТИКА:

1	ОФП	156	20	20	16	18	10	10	16	16	10	10		10
2	СФП	56	10	4	3	3	4	2	6	3	5	3		13
3	Технико-тактическая подготовка	120	7	6	9	8	18	17	12	8	10	10		15
4	Психологическая подготовка	16			4	2		4	2	4				
5	Соревновательная практика	8				2			2	2	2			
6	Инструкторская и судейская практика	4									4			
7	Контрольные и переводные испытания	8		4							4			
8	Восстановительные мероприятия	32		4	4	6	4	2	2	4	4			2
9	Врачебный и медицинский контроль	4		2							2			
ИТОГО часов:		400	37	38	36	39	36	35	40	37	39	23		40
ВСЕГО часов:		414	39	40	38	41	38	36	41	38	40	23		40

**Примерный план-график распределения учебных часов по виду спорта греко-римская борьба
на тренировочном (СС) этапе начальной специализации 1 года обучения**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУДО

«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

20 г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Спортивная борьба в России	1	1											
2	Физкультура и спорт в России	1	1											
3	Гигиена, режим, питание, закаливание	2		1				1						
4	ТБ на тренировках, оборудование и инвентарь	2	1					1						
5	Основы техники и тактики ведения поединка	4		1		1			1		1			
6	Моральная и психологическая подготовка	1			1									
7	Правила соревнований	2		1			1							
8	Основы методики обучения	2			1		1							
9	Врачебный контроль и самоконтроль	1								1				
10	Строение организма человека	1												
11	Обзор развития вида спорта	1				1								
12	Морально-волевой облик спортсмена	1				1	1							
13	Специальная и физическая подготовка	1								1				
14	Сгонка веса борца	1							1					
ИТОГО часов:		21	3	3	2	3	3	2	2	2	1	0	0	0

ПРАКТИКА:

1	ОФП	176	17	15	10	10	10	14	17	13	16	20	20	14
2	СФП	130	8	8	10	10	10	6	10	10	10	14	16	18
3	Технико-тактическая подготовка	175	17	10	14	18	15	16	18	17	14	12	12	12
4	Психологическая подготовка	28		4	6	4	4	4	2	2		2		
5	Соревновательная практика	24		4	4	4	4	4			4			
6	Инструкторская и судейская практика	8	2		2		2			2				
7	Контрольные и переводные испытания	8		4							4			
8	Восстановительные мероприятия	54	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	6
9	Врачебный и медицинский контроль	4		2							2			
ИТОГО часов:		603	49	49	50	51	49	48	52	48	53	52	52	50
ВСЕГО часов:		624	52	52	52	54	52	50	54	50	54	52	52	50

**Примерный план-график распределения учебных часов по виду спорта греко-римская борьба
на тренировочном (СС) этапе начальной специализации 2 года обучения**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ ДЮСШ

«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

20 г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	2							1				1	
2	ТБ на тренировках. Гигиена, режим, питание, закаливание	4	1	1		1					1			
3	Основы технико-тактических действий	4			1	1	1	1						
4	Моральная и психологическая подготовка	1						1						
5	Правила соревнований	2			1				1					
6	Основы методики обучения	2								1				1
7	Врачебный контроль и самоконтроль	1									1			
8	Строение организма человека	2					1					1		
9	Сгонка веса борца	1											1	
10	Специальная и физическая подготовка	1												1
11	Морально-волевой облик спортсмена	1		1										
ИТОГО часов:		21	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2

ПРАКТИКА:

1	ОФП	204	14	16	14	14	18	16	18	18	16	20	20	20
2	СФП	157	16	16	16	12	12	12	12	12	12	12	10	15
3	Технико-тактическая подготовка	194	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	18
4	Психологическая подготовка	44	3	2		6	6	4	4	3	2	6	6	2
5	Соревновательная практика	30	4	4	4	4	2	2	2	4	4			
6	Инструкторская и судейская практика	14		2		2	2	2	2	2	2			
7	Контрольные и переводные испытания	8			4						4			
8	Восстановительные мероприятия	56	4	4	6	6	4	4	4	4	4	5	6	5
9	Врачебный и медицинский контроль	4		2						2				
ИТОГО часов:		711	57	60	60	60	60	56	58	59	60	59	58	60
ВСЕГО часов:		732	58	62	62	62	62	58	60	60	62	60	60	62

**Примерный план-график распределения учебных часов по виду спорта греко-римская борьба
на тренировочном (СС) этапе углубленной специализации 3 года обучения**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МДЛУ ДЮ
«ДЮСШ» «Инта»

Л.С. Куницын
20__ г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	2	1									1		
2	Спортивная борьба в РФ	1	1											
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	1	1											
4	Гигиена, режим, питание, закаливание борца	1		1										
5	ТБ и профилактика травматизма	2		1							1			
6	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	2		1				1						
7	Основы техники и тактики	4			1	1			1			1		
8	Основы методики обучения	3	1					1		1				
9	Моральная и психологическая подготовка	2			1						1			
10	Физическая подготовка	2				1					1			
11	Периодизация спортивной тренировки	1						1						
12	Планирование и контроль тренировки	1						1						
13	Правила соревнований	3			1					1		1		
14	Просмотр и анализ соревнований	4				1	1						1	1
15	Установки перед соревнованиями	2				1			1					
ИТОГО часов:		31	4	3	3	4	1	4	2	2	3	3	1	1

ПРАКТИКА:

1	ОФП	164	12	12	12	12	12	10	12	14	12	18	18	20
2	СФП	182	16	16	16	16	16	16	16	14	14	14	14	14
3	Технико-тактическая подготовка	239	24	24	24	24	24	22	22	22	22	10	11	10
4	Психологическая подготовка	36	3	3		4	4	2	2	4		3	5	6
5	Соревновательная практика	44	4	6	6	4	4	4	4	6	6			
6	Инструкторская и судейская практика	18					2	2	4			6	4	
7	Контрольные и переводные испытания	8			4						4			
8	Восстановительные мероприятия	110	8	8	8	8	8	8	8	8	8	12	12	14
9	Врачебный и медицинский контроль	4			2					2				
ИТОГО часов:		801	67	69	70	68	70	64	68	68	66	63	64	64
ВСЕГО часов:		832	71	72	73	72	71	68	70	70	69	66	65	65

**Учебный план на 2017-2018 учебный год
отделения плавания**



№	Разделы подготовки	НП			Т (СС)	
		до года	свыше года		начальной специализации	
			2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.
1	Теоретическая и психологическая подготовка	18	20	18	34	34
2	Общая физическая подготовка	158	198	206	268	310
3	Специальная физическая подготовка	44	102	95	182	206
4	Техническая подготовка	40	68	66	102	134
5	Участие в соревнованиях		6	6	12	18
6	Инструкторская и судейская практика				6	6
7	Восстановительные мероприятия				12	12
8	Контрольные и переводные испытания	4	4	4	8	8
9	Самостоятельная работа	12	16	19		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	276	414	414	624	728
	Количество часов в неделю	6	9	9	12	14

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения плавания
на этапе начальной подготовки до 1 года обучения**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

20

«ВИТЯЗЬ»

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	2	1									1		
2	Краткий обзор вида спорта	1		1										
3	Строение и функции организма	2			1							1		
4	Режим и питание	2		1							1			
5	Основы техники и тактики	2				1				1				
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1				1							
7	Оборудование и инвентарь	1						1						
8	Правила соревнований	2							1	1				
9	Морально-волевой облик спортсмена	2				1						1		
10	ТБ на занятиях	2	1				1							
ВСЕГО ЧАСОВ		18	3	2	1	2	2	1	1	2	1	3		

ПРАКТИКА														
1	ОФП	158	17	16	16	17	16	16	17	16	15	8		4
2	Специальная физ. подготовка	44	4	5	5	5	4	5	4	4	4	2		2
3	Технико-тактическая подготовка	40	3	4	4	4	4	4	4	4	5	2		2
4	Контрольные испытания	4	2							2				
5	Самостоятельная работа в летний период	12												12
ВСЕГО ЧАСОВ		258	26	25	25	26	24	25	25	26	24	12		20
ИТОГО ЧАСОВ		276	29	27	26	28	26	26	26	28	25	15		20

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения плавания
на этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ ДО

«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

20 г.



№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	1	1											
3	Строение и функции организма	2			1							1		
4	Режим и питание	2		1		1								
5	Основы техники и тактики	4				1	1		1	1				
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1			1									
7	Оборудование и инвентарь	1	1											
8	Правила соревнований	2							1		1			
9	Морально-волевой облик спортсмена	1					1							
10	Психологическая подготовка	4	1	1		1		1						
11	ТБ на занятиях	2	1					1						
	ВСЕГО часов	20	4	2	2	3	2	2	2	1	1	1		

ПРАКТИКА:														
1	ОФП	198	17	19	17	18	18	17	19	19	20	20		14
2	Специальная физ. подготовка	102	8	9	10	10	10	9	10	9	10	9		8
3	Технико-тактическая подготовка	68	4	4	6	6	8	8	6	8	6	6		6
3	Участие в соревнованиях	6		1	1	1		1	1	1				
4	Контрольные испытания	4	2							2				
5	Самостоятельная работа в летний период	16										4		12
	ВСЕГО часов	394	31	33	34	35	36	35	36	39	36	39		40
	ИТОГО часов	414	35	35	36	38	38	37	38	40	37	40		40

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения плавания
на этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения**

«УТИИРЖДМО»
Директор МАУДО
«ДЮСШ «Нитя»»
«*А.С. Юнцов*»
20__ г.

А.С. Юнцов

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	1	1											
2	Краткий обзор вида спорта	1		1										
3	Строение и функции организма	2			1							1		
4	Режим и питание	2		1		1								
5	Основы техники и тактики	4				1	1		1	1				
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1			1									
7	Оборудование и инвентарь	1	1											
8	Правила соревнований	2							1		1			
9	Морально-волевой облик спортсмена	2					1	1						
10	ТБ на занятиях	2	1					1						
ВСЕГО часов		18	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1		

ПРАКТИКА:														
1	ОФП	206	18	18	18	18	20	20	20	20	20	20		14
2	Специальная физ. подготовка	95	8	9	9	9	9	9	8	8	9	9		8
3	Технико-тактическая подготовка	66	4	4	6	6	8	6	6	8	6	6		6
3	Участие в соревнованиях	6		1	1	1		1	1	1				
4	Контрольные испытания	4	2							2				
5	Самостоятельная работа в летний период	19										4		15
ВСЕГО часов		396	32	32	34	34	37	36	35	39	35	39		43
ИТОГО часов		414	35	34	36	36	39	38	37	40	36	40		43

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения плавания
на тренировочном (СС) этапе начальной специализации 1 года обучения**

«Университет
Директор МАУ ДС
«ДЮСШ «Победа»

А.С. Кутепов
2014 г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
2	Строение организма человека	2			1			1						
3	Технико-тактическая подготовка	2		1					1					
4	Основы методики обучения	2			1									1
5	Гигиена спортсмена	8	1	1		1	1		1			1	2	
6	Планирование тренировки	2									1			1
7	Характеристика тренировки	4	1				1						2	
8	Правила соревнований	4				1		1		1	1			
9	Психологическая подготовка	10	1	2	1	1	2	1	1	1				
	ВСЕГО часов	34	3	4	3	3	4	3	3	2	2	1	4	2
ПРАКТИКА:														
1	ОФП	268	20	19	18	19	18	18	19	20	20	20	32	45
2	СФП	182	18	18	18	17	19	20	18	20	18	16		
3	Технико-тактическая подготовка	102	8	10	10	10	10	10	10	10	12	12		
4	Участие в соревнованиях	12	1	1	2	2	1	1	2	1		1		
5	Контрольные испытания	8	2	2						2	2			
6	Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Инструкторская и судейская практика	6				2	2	1	1					
8	Врачебный контроль	2	1						1					
	ВСЕГО часов	590	50	51	49	51	51	51	51	54	53	50	33	46
	ИТОГО часов	624	53	55	52	54	55	54	54	56	55	51	37	48

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения плавания
на тренировочном (СС) этапе начальной специализации 2 года обучения**



№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
2	Строение организма человека	2			1			1						
3	Технико-тактическая подготовка	2		1					1					
4	Основы методики обучения	2			1									1
5	Гигиена спортсмена	8	1	1		1	1		1			1	2	
6	Планирование тренировки	2									1			1
7	Характеристика тренировки	4	1				1						2	
8	Правила соревнований	4				1		1		1	1			
9	Психологическая подготовка	10	1	2	1	1	2	1	1	1				
	ВСЕГО часов	34	3	4	3	3	4	3	3	2	2	1	4	2
ПРАКТИКА:														
1	ОФП	310	25	24	22	23	22	21	22	22	24	24	36	45
2	СФП	206	22	20	21	21	20	21	20	22	20	19		
3	Технико-тактическая подготовка	134	12	13	14	14	13	13	15	13	13	14		
4	Участие в соревнованиях	18	1	2	3	3	2	1	2	2		2		
5	Контрольные испытания	8	2	2						2	2			
6	Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Инструкторская и судейская практика	6		1	1	1	1	1	1					
8	Врачебный контроль	2	1						1					
	ВСЕГО часов	694	63	63	62	63	59	58	61	62	60	60	37	46
	ИТОГО часов	728	66	67	65	66	63	61	64	64	62	61	41	48

**Учебный план на 2017-2018 учебный год
отделения борьба на поясах**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

« » 20 г.



№	Разделы подготовки	НП	Т (СС)	
		свыше года	начальной специализации	углубленной специализации
		2 г.о.	1 г.о.	3 г.о.
1	Теоретическая и психологическая подготов	18	34	70
2	Общая физическая подготовка	158	220	242
3	Специальная физическая подготовка	44	109	161
4	Техническая подготовка	40	119	189
5	Участие в соревнованиях		16	26
6	Инструкторская и судейская практика		6	12
7	Восстановительные мероприятия		12	24
8	Контрольные и переводные испытания	4	4	4
9	Самостоятельная работа	12		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	276	520	728
	Количество часов в неделю	6	10	14

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения борьбы на поясах
на этапе начальной подготовки свыше года обучения**



Директор МАУДО
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

20__ г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	2	1									1		
2	Краткий обзор вида спорта	1		1										
3	Строение и функции организма	2			1							1		
4	Режим и питание	2		1							1			
5	Основы техники и тактики	2				1				1				
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1				1							
7	Оборудование и инвентарь	1						1						
8	Правила соревнований	2							1	1				
9	Морально-волевой облик спортсмена	2				1						1		
10	ТБ на занятиях	2	1				1							
ИТОГО часов		18	3	2	1	2	2	1	1	2	1	3		

ПРАКТИКА														
1	ОФП	158	15	15	15	16	16	15	16	16	14	16		4
2	Специальная физ. подготовка	44	4	4	5	4	5	3	3	4	4	4		4
3	Технико-тактическая подготовка	40	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4		4
4	Контрольные испытания	4	2							2				
5	Самостоятельная работа в летний период	12											12	
ИТОГО часов		258	24	23	24	24	24	21	23	26	21	24	12	12
ВСЕГО часов		276	32	29	28	30	27	28	29	28	27	30	12	12

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения борьбы на поясах
на тренировочном (СС) этапе начальной специализации 1 года обучения**



№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Теория													
2	Строение организма человека	2			1			1						
3	Технико-тактическая подготовка	2		1					1					
4	Основы методики обучения	2			1								1	
5	Гигиена спортсмена	2	1									1		
6	Планирование тренировки	2									1			1
7	Характеристика тренировки	4	1				1						1	1
8	Правила соревнований	4				1		1		1	1			
	Психологическая подготовка	10	1	2	1	1	2	1	1	1				
9	Просмотр и анализ соревнований	6	1	1		1				1				2
	ИТОГО часов	34	4	4	3	3	3	3	2	3	2	1	2	4
ПРАКТИКА:														
1	ОФП	220	16	17	16	16	18	18	16	18	17	20	24	24
2	СФП	109	9	10	10	10	8	9	10	10	10	9	5	9
3	Технико-тактическая подготовка	119	10	12	12	10	10	8	10	10	12	10	10	5
4	Участие в соревнованиях	16		2	2	4	1	2	2	1	2			
5	Контрольные испытания	4	2							2				
6	Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Инструкторская и судейская практика	6				2	2	1	1					
8	Врачебный контроль	2	1						1					
	ИТОГО часов	486	39	42	41	43	40	39	41	42	42	40	40	39
	ВСЕГО часов	520	43	46	44	46	43	42	43	45	44	41	42	43

20 ____ г.

Примерный план-график распределения учебных часов отделения борьбы на поясах на тренировочном (СС) этапе углубленной специализации 3 года обучения

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов



№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Теория													
2	Строение организма человека	2			1			1						
3	Технико-тактическая подготовка	8		1		1			2	1			2	1
4	Основы методики обучения	4			1			1		1			1	
5	Гигиена спортсмена	2	1									1		
6	Планирование тренировки	4		1				1			1			1
7	Характеристика тренировки	4	1				1						1	1
8	Правила соревнований	4				1		1		1	1			
9	Психологическая подготовка	16	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2		
10	Просмотр и анализ соревнований	12	1	2		2	2		2	1				2
11	Фармакология и витаминизация	6			2		2			2				
12	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	4						2					2	
13	Организация и проведение соревнований	4	1	1						1	1			
	ИТОГО часов	70	6	7	6	6	7	7	5	8	4	3	6	5
ПРАКТИКА:														
1	ОФП	242	20	18	18	18	20	18	20	20	20	22	24	24
2	СФП	161	14	13	13	12	13	12	15	13	14	14	14	14
3	Технико-тактическая подготовка	189	16	15	15	16	16	16	16	16	16	16	15	16
4	Участие в соревнованиях	26	2	4	4	4	1	2	2	1	2	4		
5	Контрольные испытания	4	2							2				
6	Восстановительные мероприятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Инструкторская и судейская практика	12		2	2	2	1	2	1			2		
8	Врачебный контроль	2	1						1					
	ИТОГО часов	658	56	54	54	54	53	52	56	54	54	60	55	56
	ВСЕГО часов	728	62	61	60	60	60	59	61	62	58	63	61	61

**Учебный план на 2017-2018 учебный год
отделения корэш**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДС
«ДЮСШ «Витязь»

« » 20

А.С. Кузнецов



№	Разделы подготовки	НП	Т (СС)	
		до года	углубленной специализации	
			3 г.о.	4 г.о.
1	Теоретическая и психологическая подготовка	18	66	90
2	Общая физическая подготовка	150	288	310
3	Специальная физическая подготовка	40	182	262
4	Техническая подготовка	54	218	266
5	Участие в соревнованиях		30	42
6	Инструкторская и судейская практика		14	12
7	Восстановительные мероприятия		24	44
8	Контрольные и переводные испытания	2	10	14
9	Самостоятельная работа	12		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	276	832	1040
	Количество часов в неделю	6	16	20

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения борьбы корэш
на этапе начальной подготовки до года обучения**



Директор МАУДО
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

« 20 » г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	ТЕОРИЯ:													
1	Физкультура и спорт в России	2	1									1		
2	Краткий обзор вида спорта	1		1										
3	Строение и функции организма	2			1							1		
4	Режим и питание	2		1							1			
5	Основы техники и тактики	2				1				1				
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1				1							
7	Оборудование и инвентарь	1						1						
8	Правила соревнований	2							1	1				
9	Морально-волевой облик спортсмена	2				1						1		
10	ТБ на занятиях	2	1				1							
	ИТОГО часов	18	3	2	1	2	2	1	1	2	1	3		

	ПРАКТИКА													
1	ОФП	150	16	15	15	14	13	14	15	15	12	15		6
2	Специальная физ. подготовка	40	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3		4
3	Технико-тактическая подготовка	54	5	5	5	5	4	5	6	5	5	6		3
4	Контрольные испытания	2	1							1				
5	Самостоятельная работа в летний период	12											12	
	ИТОГО часов	258	26	24	24	23	20	22	25	24	21	24	12	13
	ВСЕГО часов	276	29	26	25	25	22	23	26	26	22	27	12	13

Примерный план-график распределения учебных часов отделения борьбы корэш
на тренировочном (СС) этапе углубленной специализации 3 года обучения

«УГЛУБЛЕННАЯ»
Директор МАУ ДЮСШ
«ДИОСКОРИЯ»

А.С. Кузнецов



№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	ТБ и профилактика травматизма	2	1					1						
2	Техника национальной борьбы	6		2		2					2			
3	Тактическая подготовка	5					1		2				2	
4	Физическая подготовка	2	1										1	
5	Влияние занятий борьбой корэш на строение и функции организма	4										2	2	
6	Периодизация спортивной тренировки	6		2						2				2
7	Основы методики обучения	4								2				2
8	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	4		1			1	1						1
9	Планирование тренировки	4			1				1			1		1
10	Характеристика тренировки	2			1			1						
11	Правила соревнований	5			2						2		1	
12	Просмотр и анализ соревнований	4			1		1	1				1		
13	Моральная и психологическая подготовка	18		2	2	3	3	2	2		2			2
ИТОГО часов		66	2	7	7	5	6	6	5	4	6	4	6	8
ПРАКТИКА														
1	ОФП	288	24	22	22	21	22	23	23	24	26	27	27	27
2	СФП	182	14	15	15	16	15	16	16	16	14	16	15	14
3	Технико-тактическая подготовка	218	20	20	18	16	19	18	17	18	18	18	18	18
4	Восстановительные мероприятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Инструкторская и судейская практика	14	1		2	3	2		2	1	2		1	
6	Участие в соревнованиях	30	4	4	4	2	4	4	4	2		2		
7	Контрольные испытания	10	2			4					4			
8	Врачебный контроль	2	1						1					
ИТОГО часов		766	67	63	63	64	64	63	64	63	66	65	63	61
ВСЕГО часов		832	69	70	70	69	70	69	69	67	72	69	69	69

Примерный план-график распределения учебных часов отделения борьбы корэш на тренировочном (СС) этапе углубленной специализации 4 года обучения

УТВЕРЖАЮ
Директор ФАУ ДЮ
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов



№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	ТБ и профилактика травматизма	2	1					1						
2	Техника борьбы корэш	4	1	1					1		1			
3	Тактическая подготовка	4		1		1			1				1	
4	Физическая подготовка	8	2					2			2		1	1
5	Периодизация спортивной тренировки	4		1		1				1				1
6	Основы методики обучения	4	1				1				1			1
7	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	6		1		1		1		1		1		1
8	Планирование тренировки	8			2		1		2			1		1
9	Характеристика тренировки	4			1		1	1			1		1	
10	Организация и проведение соревнований	6				2	1		2				1	
11	Правила соревнований	6			2				1				2	1
12	Просмотр и анализ соревнований	10		1	2		2	1		2		1	1	
13	Фармакология и витаминизация	4	1				1			1	1			
14	Моральная и психологическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		1
ИТОГО часов		90	8	7	9	7	9	8	9	7	8	4	7	7
ПРАКТИКА														
1	ОФП	310	27	24	24	24	25	24	24	25	29	28	28	28
2	СФП	262	20	20	22	22	22	20	21	21	22	24	24	24
3	Техническая подготовка	266	21	23	23	23	22	24	23	21	21	23	20	22
5	Восстановительные мероприятия	44	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4
6	Инструкторская и судейская практика	12	1	2	2	2		1	2	2				
7	Участие в соревнованиях	42	6	6	4	4	4	4	6	4	2		2	
8	Контрольные испытания	14	2	2		2	2			4	2			
9	Врачебный контроль	2	1						1					
ИТОГО часов		950	81	80	78	81	79	76	79	81	80	79	78	78
ВСЕГО часов		1040	89	87	87	88	88	84	88	88	88	83	85	85

**Учебный план на 2017-2018 учебный год
отделения армрестлинга**

№	Разделы подготовки	НП	Т(СС) начальной спец-ии
		до года	1 г.о.
1	Теоретическая и психологическая подготовка	18	22
2	Общая физическая подготовка	186	242
3	Специальная физическая подготовка	28	132
4	Технико-тактическая подготовка	28	82
5	Участие в соревнованиях		16
6	Инструкторская и судейская практика		10
7	Восстановительные мероприятия		12
8	Контрольные и переводные испытания	4	4
9	Самостоятельная работа	12	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	276	520
	Количество часов в неделю	6	10

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

20

г.



Примерный план-график распределения учебных часов отделения армрестлинга
на этапе начальной подготовки до года обучения



Директор МАУ ДО
«ДССДП «Витязь»

А.С. Кузнецов

« » 20__ г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	2	1									1		
2	Краткий обзор вида спорта	1		1										
3	Строение и функции организма	2			1							1		
4	Режим и питание	2		1							1			
5	Основы техники и тактики	2				1				1				
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1				1							
7	Оборудование и инвентарь	1						1						
8	Правила соревнований	2							1	1				
9	Морально-волевой облик спортсмена	2				1						1		
10	ТБ на занятиях	2	1				1							
ИТОГО часов		18	3	2	1	2	2	1	1	2	1	3		

ПРАКТИКА														
1	ОФП	186	16	17	17	18	17	18	18	17	18	17		13
2	Специальная физ. подготовка	28	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3		2
3	Технико-тактическая подготовка	28	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3		2
4	Контрольные испытания	4	2							2				
5	Самостоятельная работа в летний период	12											12	
ИТОГО часов		258	22	23	22	24	21	22	24	24	24	23	12	17
ВСЕГО часов		276	25	25	23	26	23	23	25	26	25	26	12	17

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения армрестлинг
на тренировочном (СС) этапе начальной специализации 1 года обучения**



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов
20__ г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Теория													
2	Строение организма человека	2						1					1	
3	Технико-тактическая подготовка	2		1					1					
4	Основы методики обучения	2			1									1
5	Гигиена спортсмена	4		1		1						1		1
6	Планирование тренировки	2									1			1
7	Характеристика тренировки	2	1				1							
8	Правила соревнований	2				1				1				
9	Психологическая подготовка	6	1	1	1	1		1	1					
	ИТОГО часов	22	2	3	2	3	1	2	2	1	1	1	1	3
ПРАКТИКА:														
1	ОФП	242	19	18	17	18	20	22	20	18	22	22	22	24
2	СФП	132	12	12	13	13	12	10	12	12	10	10	8	8
3	Технико-тактическая подготовка	82	8	9	9	8	8	6	6	8	6	6	4	4
4	Участие в соревнованиях	16		3	3	3			3	2	2			
5	Контрольные испытания	4	2							2				
6	Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Инструкторская и судейская практика	10		2	2	2	1		2	1				
8	Медицинское обследование	2	1						1					
	ИТОГО часов	498	42	45	45	45	42	39	44	44	41	39	35	37
	ВСЕГО часов	520	44	48	47	48	43	41	46	45	42	40	36	40

**Учебный план
по программам спортивной подготовки**

**Учебный план на 2017-2018 учебный год отделения
спортивная борьба (греко-римская)**

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МАУДО ДЮСШ "Витязь"
А.С. Кузнецов

"_____" 20__ г.



№ пп	Разделы подготовки	Т(СС)				ССМ	
		начальной спец-ии		углубленной спец-ии		1 г.о.	2 г.о.
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.		
1	Теоретическая и психологическая подготовка	49	49	86	90	126	126
2	Общая физическая подготовка	176	160	218	198	168	156
3	Специальная физическая подготовка	130	138	232	232	340	344
4	Технико-тактическая подготовка	175	183	282	290	512	518
5	Участие в соревнованиях	24	24	48	50	75	75
6	Инструкторская и судейская практика	8	8	20	22	34	36
7	Восстановительные мероприятия	54	54	148	152	192	192
8	Контрольные и переводные испытания	8	8	6	6	9	9
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	624	624	1040	1040	1456	1456
	Количество часов в неделю	12	12	20	20	28	28

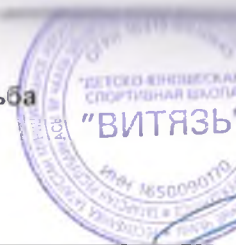
20. r.



ПРАКТИКА:

32

**Примерный план-график распределения учебных часов по виду спорта греко-римская борьба
на тренировочном (СС) этапе начальной специализации 2 года обучения**



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУДО

«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

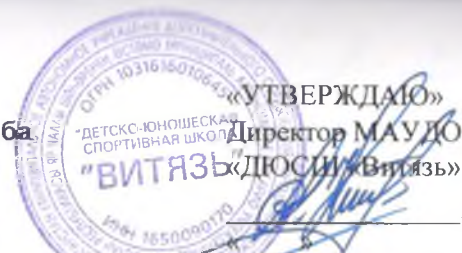
20__ г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Спортивная борьба в России	1	1											
2	Физкультура и спорт в России	1	1											
3	Гигиена, режим, питание, закаливание	2		1				1						
4	ТБ на тренировках, оборудование и инвентарь	2	1					1						
5	Основы техники и тактики ведения поединка	4		1		1			1		1			
6	Моральная и психологическая подготовка	1			1									
7	Правила соревнований	2		1			1							
8	Основы методики обучения	2			1		1							
9	Врачебный контроль и самоконтроль	1								1				
10	Строение организма человека	1												
11	Обзор развития вида спорта	1				1								
ИТОГО часов:		21	3	3	2	3	3	2	2	2	1	0	0	0

ПРАКТИКА:

1	ОФП	160	16	14	9	9	9	12	16	12	14	18	18	13
2	СФП	138	8	10	10	12	10	8	12	10	10	14	16	18
3	Технико-тактическая подготовка	183	18	10	14	18	16	16	18	19	16	12	12	14
4	Психологическая подготовка	28		4	6	4	4	4	2	2		2		
5	Соревновательная практика	24		4	4	4	4	4			4			
6	Инструкторская и судейская практика	8	2		2		2			2				
7	Контрольные и переводные испытания	8		4							4			
8	Восстановительные мероприятия	54	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	6
9	Врачебный и медицинский контроль	4		2							2			
ИТОГО часов:		603	49	50	49	52	49	48	53	49	53	50	50	51
ВСЕГО часов:		624	52	53	51	55	52	50	55	51	54	50	50	51

**Примерный план-график распределения учебных часов по виду спорта греко-римская борьба
на тренировочном (СС) этапе углубленной специализации 3 года обучения**



20 ____ г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	1	1											
2	Оборудование и инвентарь	1	1											
3	ТБ на тренировках	1	1											
4	Гигиена, режим, питание, закаливание	4		1						1	1		1	
5	Моральная и психологическая подготовка	3		1							1			1
6	Сгонка веса борца	3		1				1						1
7	Врачебный контроль и самоконтроль	2				1						1		
8	Основы технико-тактических действий	3	1					1		1				
9	Основы методики обучения	2										1		1
10	Правила соревнований	3				1	1				1			
11	Техническая подготовка	2			1			1						
12	Тактическая подготовка	2		1				1						
13	Специальная подготовка	2			1							1		
14	Физическая подготовка	2					1						1	
15	Организация и проведение соревнований	2				1			1					
16	Фармокология и витаминизация	2			1				1					
17	Просмотр и анализ соревнований	5			1		1		1	1			1	
ИТОГО часов:		40	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3

ПРАКТИКА:

1	ОФП	218	18	16	14	18	16	12	16	18	20	24	24	22
2	СФП	232	20	20	20	20	18	20	20	20	20	20	20	14
3	Технико-тактическая подготовка	282	28	28	28	28	28	28	28	22	28	10	10	16
4	Психологическая подготовка	46	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4
5	Соревновательная практика	48	5	6	6	6	5	5	5	5	5			
6	Инструкторская и судейская практика	20	2			6	2	2	2		2	2	1	1
7	Контрольные и переводные испытания	6			3						3			
8	Восстановительные мероприятия	148	12	12	10	12	14	10	10	12	10	14	16	16
9	Врачебный и медицинский контроль	4	2							2				
ИТОГО часов:		1000	89	86	85	94	87	81	85	80	91	74	75	73
ВСЕГО часов:		1040	93	90	89	97	90	85	88	83	94	77	78	76

**Примерный план-график распределения учебных часов по виду спорта греко-римская борьба
на тренировочном (СС) этапе углубленной специализации 4 года обучения**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов



№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	1	1											
2	Оборудование и инвентарь	1	1											
3	ТБ на тренировках	1	1											
4	Гигиена, режим, питание, закаливание	4		1						1	1		1	
5	Моральная и психологическая подготовка	3		1							1			1
6	Сгонка веса борца	3		1				1						1
7	Врачебный контроль и самоконтроль	2				1						1		
8	Основы технико-тактических действий	3	1					1		1				
9	Основы методики обучения	2										1		1
10	Правила соревнований	3				1	1				1			
11	Техническая подготовка	2			1			1						
12	Тактическая подготовка	2		1				1						
13	Специальная подготовка	2			1							1		
14	Физическая подготовка	2					1						1	
15	Организация и проведение соревнований	2				1			1					
16	Фармокология и витаминизация	2			1				1					
ИТОГО часов:		40	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3

ПРАКТИКА:

1	ОФП	198	16	16	14	16	16	12	16	14	18	20	20	20
2	СФП	232	20	20	20	22	18	20	20	20	18	20	20	14
3	Технико-тактическая подготовка	290	28	28	28	28	28	28	28	24	28	12	12	18
4	Психологическая подготовка	50	4	5	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4
5	Соревновательная практика	50	5	6	6	6	5	6	6	5	5			
6	Инструкторская и судейская практика	22	2			6	4	2	2		2	2	1	1
7	Контрольные и переводные испытания	6			3						3			
8	Восстановительные мероприятия	152	12	12	12	12	14	12	10	12	10	14	16	16
9	Врачебный и медицинский контроль	4	2							2				
ИТОГО часов:		1000	87	87	87	94	90	85	86	79	87	72	73	73
ВСЕГО часов:		1040	91	91	91	97	93	89	89	82	90	75	76	76

**Примерный план-график распределения учебных часов по виду спорта греко-римская борьба
на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения**



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО
«ДЮСШ «Витязь»

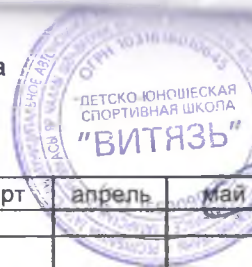
А.С. Кузнецов
20 ____ г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	1	1											
2	Спортивная борьба в РФ	1	1											
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	1		1										
4	Гигиена, режим, питание, закаливание борца	3		1		1								1
5	ТБ и профилактика травматизма	2						1	1					
6	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	2				1						1		
7	Основы техники и тактики	2						2						
8	Основы методики обучения	4		1	1				1					1
9	Моральная и психологическая подготовка	3				1				1	1			
10	Физическая подготовка	3			1			1					1	
11	Периодизация спортивной тренировки	8	2						1	2	2			1
12	Планирование и учет в процессе УТЗ	3	1		1							1		
13	Правила соревнований	3		1			1						1	
14	Оборудование и инвентарь	2		1								1		
15	Просмотр и анализ соревнований	8			2		2				2			2
16	Установки перед соревнованиями	4			1		1			1		1		
ИТОГО часов:		50	5	5	6	3	4	4	3	4	5	4	2	5

ПРАКТИКА:

1	ОФП	168	14	14	14	14	12	12	14	14	12	16	16	16
2	СФП	340	28	28	28	28	29	29	29	28	28	29	28	28
3	Технико-тактическая подготовка	512	37	39	42	45	41	39	41	41	35	46	51	55
4	Психологическая подготовка	76	6	6	6	3	5	7	7	10	6	10	5	5
5	Соревновательная практика	75	7	8	10	8	8	8	8	8	5	5		
6	Инструкторская и судейская практика	34		4	5	3	5	6	3	2	2	4		
7	Контрольные и переводные испытания	9		4							5			
8	Восстановительные мероприятия	192	20	14	12	18	18	17	15	13	18	10	20	17
9	Врачебный и медицинский контроль	4	2										2	
ИТОГО часов:		1406	113	117	117	119	118	118	117	116	111	120	120	121
ВСЕГО часов:		1456	118	122	123	122	122	122	120	120	116	124	122	126

**Примерный план-график распределения учебных часов по виду спорта греко-римская борьба
на этапе совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения**



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов
20 ____ г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	1	1											
2	Спортивная борьба в РФ	1	1											
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	1		1										
4	Гигиена, режим, питание, закаливание борца	3		1		1								1
5	ТБ и профилактика травматизма	2						1	1					
6	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	2				1						1		
7	Основы техники и тактики	2	2											
8	Основы методики обучения	4		1	1				1					1
9	Моральная и психологическая подготовка	3				1				1	1			
10	Физическая подготовка	3			1			1					1	
11	Периодизация спортивной тренировки	8						2	1	2	2			1
12	Планирование и учет в процессе УТЗ	3	1		1							1		
13	Правила соревнований	3		1			1						1	
14	Оборудование и инвентарь	2		1								1		
15	Просмотр и анализ соревнований	8			2		2				2			2
16	Установки перед соревнованиями	4			1		1			1		1		
ИТОГО часов:		50	5	5	6	3	4	4	3	4	5	4	2	5

ПРАКТИКА:

1	ОФП	156	12	12	12	12	12	12	14	14	12	15	14	15
2	СФП	344	29	29	29	29	29	29	29	28	28	29	28	28
3	Технико-тактическая подготовка	518	38	40	42	45	42	40	42	42	35	46	51	55
4	Психологическая подготовка	76	6	6	6	3	5	7	7	10	6	10	5	5
5	Соревновательная практика	75	7	8	10	8	8	8	8	8	5	5		
6	Инструкторская и судейская практика	36		5	6	3	5	6	3	2	2	4		
7	Контрольные и переводные испытания	9		4							5			
8	Восстановительные мероприятия	192	20	14	12	18	18	17	15	13	18	10	20	17
9	Врачебный и медицинский контроль	4	2										2	
ИТОГО часов:		1406	112	118	117	118	119	119	118	117	111	119	118	120
ВСЕГО часов:		1456	117	123	123	121	123	123	121	121	116	123	120	125

**Учебный план на 2017-2018 учебный год
отделения плавания**



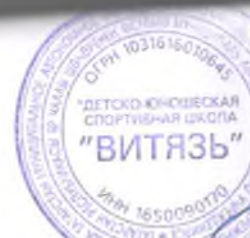
«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

20__ г.

№	Разделы подготовки	Т(СС)		ССМ	ВСМ
		углубленная специализация			
		3 г.о.	4 г.о.	1 г.о.	
1	Теоретическая и психологическая подготовка	44	48	70	150
2	Общая физическая подготовка	288	300	300	222
3	Специальная физическая подготовка	234	258	498	844
4	Техническая подготовка	192	218	232	252
5	Участие в соревнованиях	30	42	58	86
6	Инструкторская и судейская практика	10	10	20	34
7	Восстановительные мероприятия	24	36	46	56
8	Контрольные и переводные испытания	10	24	24	20
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	832	936	1248	1664
	Количество часов в неделю	16	18	24	32

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения плавания
на тренировочном (СС) этапе углубленной специализации 3 года обучения**



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО
«ДЮСШ «Витязь»»

А.С. Кузнецов

«___» _____ 20__ г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	ТБ и профилактика травматизма	2	1					1						
2	Техника спортивного плавания	2		1							1			
3	Тактическая подготовка	4	1				1		1				1	
4	Физическая подготовка	2	1										1	
6	Периодизация спортивной тренировки	4		1		1				1				1
7	Основы методики обучения	2									1			1
8	Врачебный контроль,самоконтроль и спортивный массаж	4		1			1	1						1
9	Планирование тренировки	4			1				1			1		1
10	Характеристика тренировки	4			1		1	1			1			
11	Правила соревнований	2			1								1	
12	Просмотр и анализ соревнований	4			1		1	1				1		
13	Моральная и психологическая подготовка	10		2	2	2	1	1			1			1
ВСЕГО часов		44	3	5	6	3	5	5	2	1	4	2	3	5
ПРАКТИКА														
1	ОФП	288	22	20	20	21	20	23	23	24	24	27	32	32
2	СФП	234	19	19	19	19	20	18	19	21	20	20	20	20
3	Техническая подготовка	192	18	20	18	17	17	16	19	19	16	16	6	10
4	Восстановительные мероприятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	2	2		1	2	1				
6	Участие в соревнованиях	30	4	4	4	2	4	4	4	2		2		
7	Контрольные испытания	10	2			4					4			
8	Врачебный контроль	2	1						1					
ВСЕГО часов		788	68	66	65	67	63	64	69	69	66	67	60	64
ИТОГО часов		832	71	71	71	70	68	69	71	70	70	69	63	69

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения плавания
на тренировочном (СС) этапе углубленной специализации 4 года обучения**



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

20 ____ г.

	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	ТБ и профилактика травматизма	2	1					1						
2	Техника спортивного плавания	2		1							1			
3	Тактическая подготовка	4					1		1				2	
4	Физическая подготовка	2	1										1	
5	Периодизация спортивной тренировки	4		1		1				1				1
6	Основы методики обучения	2									1			1
7	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	4		1			1	1						1
8	Планирование тренировки	4			1				1			1		1
9	Характеристика тренировки	4			1		1	1			1			
10	Организация и проведение соревнований	2				1			1					
11	Правила соревнований	2			1								1	
12	Просмотр и анализ соревнований	4			1		1	1				1		
13	Фармакология и витаминизация	2		1						1				
14	Моральная и психологическая подготовка	10		2	2	2	1	1			1			1
	ВСЕГО часов	48	2	6	6	4	5	5	3	2	4	2	4	5
ПРАКТИКА														
1	ОФП	300	25	23	23	22	23	24	24	25	27	28	28	28
2	СФП	258	21	20	22	21	22	21	21	22	22	22	22	22
3	Техническая подготовка	218	18	17	18	19	18	19	21	18	18	18	17	17
5	Восстановительные мероприятия	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Инструкторская и судейская практика	10	1	2	1	2			2	2				
7	Участие в соревнованиях	42	6	6	4	4	6	4	6	4		2		
8	Контрольные испытания	24	4	4		4	4			4	4			
9	Врачебный контроль	2	1						1					
	ВСЕГО часов	888	78	75	71	75	76	71	77	78	74	73	70	70
	ИТОГО часов	936	80	81	77	79	81	76	80	80	78	75	74	75

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения плавания
на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения**



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

20 г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	ТБ и профилактика травматизма	2	1					1						
2	Техника спортивного плавания	4	1	1					1		1			
3	Тактическая подготовка	4		1		1			1				1	
4	Физическая подготовка	2											1	1
5	Влияние занятий плаванием на строение и функции организма	2					1						1	
6	Периодизация спортивной тренировки	4		1		1				1				1
7	Основы методики обучения	4	1				1				1			1
8	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	6		1		1		1		1		1		1
9	Планирование тренировки	4			1				1			1		1
10	Характеристика тренировки	4			1		1	1			1			
11	Организация и проведение соревнований	4				2			2					
12	Правила соревнований	2			1								1	
13	Просмотр и анализ соревнований	10		1	2		2	1		2		1	1	
14	Фармакология и витаминизация	4	1				1			1	1			
15	Моральная и психологическая подготовка	14	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1		1
ВСЕГО часов		70	5	6	7	7	7	5	7	6	5	4	5	6
ПРАКТИКА														
1	ОФП	300	25	22	24	22	23	24	24	25	27	28	28	28
2	СФП	498	39	40	41	41	43	40	42	43	43	42	42	42
3	Техническая подготовка	232	18	19	20	21	20	19	20	20	20	19	18	18
5	Восстановительные мероприятия	46	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
6	Инструкторская и судейская практика	20	3	3	3	3		2	2	2	2			
7	Участие в соревнованиях	58	6	8	6	6	6	6	6	4	2	4	4	
8	Контрольные испытания	24	4	4		4	4			4	4			
9	Медицинское обследование	2	1						1					
ВСЕГО часов		1178	99	99	98	101	100	94	98	102	102	97	96	92
ИТОГО часов		1248	104	105	105	108	107	99	105	108	107	101	101	98

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения плавания
на этап высшого спортивного мастерства**



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО
«ДЮСШ «Витязь»»

А.С. Кузнецов

20 ____ г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	Спортивное плавание в РФ	2										1		1
2	ТБ и профилактика травматизма	2	1					1						
3	Техника спортивного плавания	6	1	1		1	1		1	1				
4	Тактическая подготовка	8			2	1	1	1		1	1			1
5	Физическая подготовка	6	1	1				1				1	1	1
7	Периодизация спортивной тренировки	6	1					1	1			1	1	1
8	Основы методики обучения	12		1	1	2	1	1	1	1	2	2		
9	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	12			2		1		1	1	2	2	2	1
10	Планирование тренировки	12	2	2		2		1	1		1	2	1	
11	Характеристика тренировки	6		1	1	1	1						1	1
12	Организация и проведение соревнований	8	2		2				2			2		
13	Правила соревнований	2										1		1
14	Просмотр и анализ соревнований	34		2	2	2	4	4	6	6	4	2	2	
15	Фармакология и витаминизация	10					2			2			2	4
16	Моральная и психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	4	2	2	2		2	2
ВСЕГО часов		150	10	10	12	11	13	14	15	14	12	14	12	13
ПРАКТИКА														
1	ОФП	222	20	18	18	20	17	17	21	20	19	20	16	16
2	СФП	844	69	71	71	66	72	71	69	69	70	72	72	72
3	Техническая подготовка	252	20	21	21	22	21	22	22	21	21	21	20	20
5	Восстановительные мероприятия	56	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5
6	Инструкторская и судейская практика	34	5	4	3	4	2	4	4	3	5			
7	Участие в соревнованиях	86	8	10	8	10	8	8	6	4	6	2	8	8
8	Контрольные испытания	20	4	2		2	4			4	4			
9	Врачебный контроль	4	2						2					
ВСЕГО часов		1514	131	130	125	129	129	126	126	126	130	120	121	121
ИТОГО часов		1664	141	140	137	140	142	140	141	140	142	134	133	134

**Учебный план на 2017-2018 учебный год
отделения борьба на поясах**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

20



№	Разделы подготовки	ССМ	ВСМ
		1 г.о.	
1	Теоретическая и психологическая подготовка	100	140
2	Общая физическая подготовка	312	694
3	Специальная физическая подготовка	272	292
4	Техническая подготовка	420	366
5	Участие в соревнованиях	64	72
6	Инструкторская и судейская практика	22	24
7	Восстановительные мероприятия	44	56
8	Контрольные и переводные испытания	14	20
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	1248	1664
	Количество часов в неделю	24	32

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения борьбы на поясах
на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения**

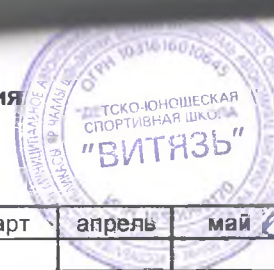


«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов
20 г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	ТБ и профилактика травматизма	2	1					1						
2	Техника борьбы на поясах	4	1	1					1		1			
3	Тактическая подготовка	4		1		1			1				1	
4	Физическая подготовка	4											2	2
5	Влияние занятий борьбой на поясах на строение и функции организма	2					1						1	
6	Периодизация спортивной тренировки	6		2		1				2				1
7	Основы методики обучения	6	2				2				1			1
8	Врачебный контроль,самоконтроль и спортивный массаж	6		1		1		1		1		1		1
9	Планирование тренировки	8			2				2			2		2
10	Характеристика тренировки	6			2		1	2			1			
11	Организация и проведение соревнований	8	2			4			2					
12	Правила соревнований	4			2								2	
13	Просмотр и анализ соревнований	20		2	4		4	2		4		2	2	
14	Фармакология и витаминизация	6	2				2			1	1			
15	Моральная и психологическая подготовка	14	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1		1
ИТОГО часов		100	9	8	12	9	11	7	8	9	5	6	8	8
ПРАКТИКА														
1	ОФП	312	25	24	24	25	25	24	26	25	27	28	28	31
2	СФП	272	24	23	23	22	23	22	22	23	23	23	22	22
3	Технико-тактическая подготовка	420	33	34	35	34	34	34	34	34	35	37	38	38
4	Восстановительные мероприятия	44	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4
5	Инструкторская и судейская практика	22	1	2	2	4	2	1	2	2	2	2		2
6	Участие в соревнованиях	64	8	10	6	6	6	6	6	4	4	2		6
7	Контрольные испытания	14	2	2		2	2			4	2			
8	Врачебный контроль	2	1						1					
ИТОГО часов		1148	97	98	93	97	96	90	93	96	97	96	92	103
ВСЕГО часов		1248	106	106	105	106	107	97	101	105	102	102	100	111

**Примерный план-график распределения учебных часов отделения плавания
на этапе высшего спортивного мастерства**



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО
«ДЮСШ «Витязь»»

А.С. Кузнецов

20 ____ г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	Борьба на поясах в РТ и РФ	2										1		1
2	ТБ и профилактика травматизма	2	1					1						
3	Техника борьбы на поясах	2	1				1							
4	Тактическая подготовка	6		1	2	1		1		1	1			
5	Физическая подготовка	2						1			1			
6	Влияние занятий борьбой на поясах на строение и функции организма	2					1							1
7	Периодизация спортивной тренировки	6	1					1	1			1	1	1
8	Основы методики обучения	12		1	1	2	1	1	1	1	2	2		
9	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	12			2		1		1	1	2	2	2	1
10	Планирование тренировки	10	1	1		2		1	1		1	2	1	
11	Характеристика тренировки	6		1			1				1	1	1	1
12	Организация и проведение соревнований	8	2						2		2	2		
13	Правила соревнований	2										1		1
14	Просмотр и анализ соревнований	34		2	2	2	4	4	6	6	4	2	2	
15	Фармакология и витаминизация	10					2			2			2	4
16	Моральная и психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	4	2	2	2		2	2
	ИТОГО часов	140	8	8	9	9	13	14	14	13	15	14	11	12
ПРАКТИКА														
1	ОФП	694	54	54	56	56	55	56	55	55	53	56	72	72
2	СФП	292	25	22	24	22	23	24	24	25	27	28	24	24
3	Технико-тактическая подготовка	366	32	35	32	33	32	32	33	32	32	33	20	20
5	Восстановительные мероприятия	56	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5
6	Инструкторская и судейская практика	24	2	3	3	3	2	2	3	3	3			
7	Участие в соревнованиях	72	7	10	6	7	8	6	7	5	5	5	5	1
8	Контрольные испытания	20	4	2		2	4			4	4			
9	Врачебный контроль	4	2			1			1					
	ИТОГО часов	1524	129	130	125	128	129	124	126	129	129	127	126	122
	ВСЕГО часов	1664	137	138	134	137	142	138	140	142	144	141	137	134

**Учебный план на 2017-2018 учебный год
отделения корэш**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

« » 20 г.



№	Разделы подготовки	ССМ
		1 г.о.
1	Теоретическая и психологическая подготовка	100
2	Общая физическая подготовка	310
3	Специальная физическая подготовка	272
4	Техническая подготовка	420
5	Участие в соревнованиях	64
6	Инструкторская и судейская практика	24
7	Восстановительные мероприятия	44
8	Контрольные и переводные испытания	14
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	1248
	Количество часов в неделю	24

Примерный план-график распределения учебных часов отделения борьбы корэш
на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

20 г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	ТБ и профилактика травматизма	2	1					1						
2	Техника борьбы корэш	4	1	1					1		1			
3	Тактическая подготовка	4		1		1			1				1	
4	Физическая подготовка	4											2	2
5	Периодизация спортивной тренировки	4		1		1				1				1
6	Основы методики обучения	4	1				1				1			1
7	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	6		1		1		1		1		1		1
8	Планирование тренировки	8			2				2			2		2
9	Характеристика тренировки	6			2		1	2			1			
10	Организация и проведение соревнований	4				2			2					
11	Правила соревнований	4			2								2	
12	Просмотр и анализ соревнований	20		2	4		4	2		4		2	2	
13	Фармакология и витаминизация	6	1				2			1	1		1	
14	Моральная и психологическая подготовка	24	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2		1
ИТОГО часов		100	6	8	13	8	10	8	9	9	6	7	8	8
ПРАКТИКА														
1	ОФП	310	25	24	25	24	25	23	26	25	27	27	28	31
2	СФП	272	24	23	23	22	23	22	22	23	23	23	22	22
3	Технико-тактическая подготовка	420	33	34	35	34	34	34	34	34	35	37	38	38
4	Восстановительные мероприятия	44	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4
5	Инструкторская и судейская практика	24	1	2	2	4	2	1	2	2	2	4		2
6	Участие в соревнованиях	64	8	10	6	6	6	6	6	4	4	2		6
7	Контрольные испытания	14	2	2		2	2			4	2			
8	Врачебный контроль	2	1						1					
ИТОГО часов		1150	97	98	94	96	96	89	93	96	97	97	92	103
ВСЕГО часов		1248	103	106	107	104	106	97	102	105	103	104	100	111