


«СОГЛАСОВАНО»

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУДО  
ДЮСШ «Витязь»

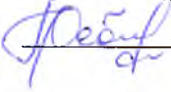
2016 г.

  
А.С. Кузнецов



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**на 2016/2017 учебный год**  
Муниципального автономного учреждения  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Витязь».

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник орг.отдела  
 Г.Р. Гребенщикова

ИСПОЛНИТЕЛЬ  
Зам.директора по ВР  
С.М. Петрова

г. Набережные Челны  
2016 г.

## **Пояснительная записка к учебным планам**

Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели учебно-тренировочных занятий. Объемы учебно-тренировочной работы в ДЮСШ и СДЮСШОР регламентируются приказом МО и Н РТ №1412/7 от 04.07.2007г., методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ и федеральными стандартами по видам спорта.

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, используя для этого спортивно-оздоровительный этап

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 общеразвивающим программам - на срок, установленный локальными нормативными актами образовательной организации
- 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         |     |     |     |     | Группы спортивного совершенствования |     |    |
|---|-----------------------------------|----------------------------|-----|-----|-----|-----|--------------------------------------|-----|----|
|   |                                   | (спортивной специализации) |     |     |     |     | 1                                    | 2   | 3  |
|   |                                   | 1                          | 2   | 3   | 4   | 5   | 1                                    | 2   | 3  |
|   |                                   | 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 каждый 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 при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю. 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 программы, 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 спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки зачисляются дети и подростки, желающие заниматься в возрасте от 4 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 (подтвердившие) 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 месячный срок.

В учебном плане каждый этап подготовки имеет свои цели и задачи. Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным программам и учебным планам, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий 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 пяти этапов обучения:

1 этап - спортивно-оздоровительный (нормативный срок обучения – весь период) обеспечивает укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

2 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;

3 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.

4 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.)

5 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.

**ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММ**  
**По видам спорта**

МАУДО «ДЮСШ «Витязь» в своей работе использует:

- адаптированная на основе типовой учебной программы по греко-римской борьбе для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, утвержденной государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту 2004 года. Программа рассчитана на 12 лет обучения в ГНП-1,2,3 годов, УТГ-1,2,3,4 годов, ГСС-1,2,3 годов обучения и ГВСМ-1,2, 3 года.
- адаптированная на основе авторской учебной программы Садыкова Р.М. по национальной борьбе для ДЮСШ и ДЮКФП, утвержденная РЦФКиЮС МО РТ 1996 году. Программа рассчитана на 12 лет обучения в ГНП-1,2,3 года, УТГ-1,2,3,4 года, ГСС-1,2,3, года и 2 года обучения в ГВСМ.
- адаптированная на основе авторской учебной программы Файсханова И.Ш., Соломахина О.Б., Файсхановой Ю.И. по армспорту для детско-юношеских спортивных школ, прорецензированная КамГАФКСиТ и утверждена РЦФКиЮС МО РТ в 2009 году. Программа рассчитана на 11 лет обучения в ГНП-1,2 годов, УТГ-1,2,3,4,5 годов, ГСС-1,2,3 годов обучения и ГВСМ.
- адаптированная на основе типовой учебной программы по спортивному плаванию для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва, утвержденную государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту 2004 года. Программа рассчитана на 12 лет обучения в ГНП-1,2,3 годов, УТГ-1,2,3,4 годов, ГСС-1,2,3 годов обучения и ГВСМ-1,2, 3 года.

**Учебный план отделения греко-римской борьбы  
группы начальной подготовки 1 года обучения (6 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»

Директор МАУДО

«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

«08» 08. 2016 г.

| №                   | Содержание занятия                         | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|---------------------|--|------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| <b>ТЕОРИЯ:</b>      |  |      |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
| 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                   | 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       |        |         |      |        |     |      |      |        |
| <b>ИТОГО часов:</b> |  | 12   | 1        | 1       | 2      | 2       | 1      | 1       | 1    | 2      | 1   |      |      |        |

**ПРАКТИКА:**

|                     |                                     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------------------|-------------------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1                   | ОФП                                 | 152 | 15 | 12 | 10 | 16 | 14 | 15 | 14 | 12 | 16 | 10 | 10 | 8  |
| 2                   | СФП                                 | 46  | 3  | 5  | 1  | 3  | 4  | 2  | 5  | 4  | 3  | 1  | 8  | 7  |
| 3                   | Технико-тактическая подготовка      | 76  | 5  | 6  | 4  | 5  | 5  | 4  | 6  | 6  | 4  | 10 | 10 | 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  |    |    |    |
| <b>ИТОГО часов:</b> |                                     | 300 | 23 | 27 | 24 | 24 | 25 | 23 | 25 | 24 | 27 | 24 | 28 | 26 |
| <b>ВСЕГО часов:</b> |                                     | 312 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 28 | 24 | 28 | 26 |

**Учебный план отделения греко-римской борьбы  
группы начальной подготовки 2 года обучения (9 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»

Директор МАУДО

«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

20 16 г.



| №                   | Содержание занятия                         | часы      | сентябрь | октябрь  | ноябрь   | декабрь  | январь   | февраль  | март     | апрель   | май      | июнь | июль | август |
|---------------------|--|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------|------|--------|
| <b>ТЕОРИЯ:</b>      |  |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |      |      |        |
| 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        |          |          |          |      |      |        |
| <b>ИТОГО часов:</b> |  | <b>14</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> |      |      |        |

**ПРАКТИКА:**

|                     |                                     |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|---------------------|-------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1                   | ОФП                                 | 172        | 20        | 20        | 16        | 18        | 10        | 10        | 16        | 16        | 10        | 16        | 10        | 10        |
| 2                   | СФП                                 | 78         | 10        | 2         | 3         | 3         | 4         | 2         | 6         | 3         | 3         | 11        | 18        | 13        |
| 3                   | Технико-тактическая подготовка      | 132        | 7         | 6         | 9         | 8         | 18        | 17        | 12        | 8         | 10        | 10        | 12        | 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         |           |           |           |
| <b>ИТОГО часов:</b> |                                     | <b>454</b> | <b>37</b> | <b>38</b> | <b>36</b> | <b>39</b> | <b>36</b> | <b>35</b> | <b>40</b> | <b>37</b> | <b>39</b> | <b>39</b> | <b>40</b> | <b>38</b> |
| <b>ВСЕГО часов:</b> |                                     | <b>468</b> | <b>39</b> | <b>40</b> | <b>38</b> | <b>41</b> | <b>38</b> | <b>36</b> | <b>41</b> | <b>38</b> | <b>40</b> | <b>39</b> | <b>40</b> | <b>38</b> |



**Учебный план отделения греко-римской борьбы  
учебно-тренировочной группы 3 года обучения (16 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»  
Директор МАУДО  
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

« 08 » 20 16 г.



| №              | Содержание занятия                                      | часы      | сентябрь | октябрь  | ноябрь   | декабрь  | январь   | февраль  | март     | апрель   | май      | июнь     | июль     | август   |
|----------------|---|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>ТЕОРИЯ:</b> |   |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 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        |          |          |          |          |          |
|                | <b>ИТОГО часов:</b>                                     | <b>31</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>1</b> | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>1</b> | <b>1</b> |

**ПРАКТИКА:**

|   |                                     |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|---|-------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | ОФП                                 | 160        | 12        | 12        | 10        | 12        | 12        | 10        | 12        | 12        | 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         |           |           |           |           |
|   | <b>ИТОГО часов:</b>                 | <b>801</b> | <b>67</b> | <b>69</b> | <b>70</b> | <b>68</b> | <b>70</b> | <b>64</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>66</b> | <b>63</b> | <b>64</b> | <b>64</b> |
|   | <b>ВСЕГО часов:</b>                 | <b>832</b> | <b>71</b> | <b>72</b> | <b>73</b> | <b>72</b> | <b>71</b> | <b>68</b> | <b>70</b> | <b>70</b> | <b>69</b> | <b>66</b> | <b>65</b> | <b>65</b> |

**Учебный план отделения греко-римской борьбы  
учебно-тренировочной группы 4 года обучения (18 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»  
Директор МАУДО  
«ЛОСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

« 08 » 20 16 г.



| №              | Содержание занятия                     | часы      | сентябрь | октябрь  | ноябрь   | декабрь  | январь   | февраль  | март     | апрель   | май      | июнь     | июль     | август   |
|----------------|--|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>ТЕОРИЯ:</b> |  |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 1              | Физкультура и спорт в России           | 1         | 1        |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 2              | ТБ на тренировках                      | 1         | 1        |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 3              | Гигиена, режим, питание, закаливание   | 3         | 1        |          |          |          |          |          |          |          |          | 1        | 1        |          |
| 4              | Моральная и психологическая подготовка | 3         | 1        |          |          |          |          |          |          |          | 1        |          |          | 1        |
| 5              | Сгонка веса борца                      | 2         |          | 1        |          |          |          | 1        |          |          |          |          |          |          |
| 6              | Врачебный контроль и самоконтроль      | 2         |          |          |          | 1        |          |          |          |          |          | 1        |          |          |
| 7              | Основы технико-тактических действий    | 3         | 1        |          |          |          |          | 1        |          | 1        |          |          |          |          |
| 8              | Основы методики обучения               | 2         |          |          |          |          |          |          |          |          |          | 1        |          | 1        |
| 9              | Правила соревнований                   | 2         |          |          |          |          | 1        |          |          |          | 1        |          |          |          |
| 10             | Техническая подготовка                 | 2         |          |          | 1        |          |          | 1        |          |          |          |          |          |          |
| 11             | Тактическая подготовка                 | 2         |          | 1        |          |          |          | 1        |          |          |          |          |          |          |
| 12             | Специальная подготовка                 | 2         |          |          | 1        |          |          |          |          |          |          | 1        |          |          |
| 13             | Физическая подготовка                  | 2         |          |          |          |          | 1        |          |          |          |          |          | 1        |          |
| 14             | Организация и проведение соревнований  | 2         |          |          |          | 1        |          |          | 1        |          |          |          |          |          |
| 15             | Фармакология и витаминизация           | 2         |          |          | 1        | 1        |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 16             | Просмотр и анализ соревнований         | 4         |          |          | 1        | 1        | 1        |          |          |          | 1        |          |          |          |
|                | <b>ИТОГО часов:</b>                    | <b>35</b> | <b>5</b> | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |

**ПРАКТИКА:**

|   |                                     |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|---|-------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | ОФП                                 | 185        | 11        | 10        | 8         | 11        | 8         | 9         | 15        | 9         | 20        | 18        | 32        | 34        |
| 2 | СФП                                 | 202        | 16        | 18        | 16        | 18        | 16        | 16        | 18        | 16        | 18        | 18        | 16        | 16        |
| 3 | Технико-тактическая подготовка      | 259        | 26        | 26        | 26        | 26        | 26        | 24        | 24        | 24        | 14        | 14        | 14        | 15        |
| 4 | Психологическая подготовка          | 40         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         |           |           |
| 5 | Соревновательная практика           | 54         | 2         | 8         | 8         | 4         | 6         | 5         | 5         | 8         | 8         |           |           |           |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 20         | 2         | 2         |           | 4         | 6         | 2         |           |           |           | 4         |           |           |
| 7 | Контрольные и переводные испытания  | 8          |           |           | 4         |           |           |           |           | 4         |           |           |           |           |
| 8 | Восстановительные мероприятия       | 129        | 10        | 8         | 8         | 8         | 10        | 8         | 12        | 10        | 13        | 14        | 14        | 14        |
| 9 | Врачебный и медицинский контроль    | 4          | 2         |           |           |           |           |           |           |           |           | 2         |           |           |
|   | <b>ИТОГО часов:</b>                 | <b>901</b> | <b>73</b> | <b>76</b> | <b>74</b> | <b>75</b> | <b>76</b> | <b>68</b> | <b>78</b> | <b>75</b> | <b>77</b> | <b>74</b> | <b>76</b> | <b>79</b> |
|   | <b>ВСЕГО часов:</b>                 | <b>936</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>79</b> | <b>79</b> | <b>72</b> | <b>79</b> | <b>76</b> | <b>80</b> | <b>78</b> | <b>78</b> | <b>81</b> |

**Учебный план отделения греко-римской борьбы  
учебно-тренировочной группы 5 года обучения (20 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»  
Директор МАУДО  
«Юности «Витязь»  
А.С. Кузнецов  
«08» 08 2016 г.



| №              | Содержание занятия                     | часы      | сентябрь | октябрь  | ноябрь   | декабрь  | январь   | февраль  | март     | апрель   | май      | июнь     | июль     | август   |
|----------------|--|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>ТЕОРИЯ:</b> |  |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 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        |          |
|                | <b>ИТОГО часов:</b>                    | <b>40</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> |

**ПРАКТИКА:**

|   |                                     |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|---|-------------------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | ОФП                                 | 191         | 9         | 9         | 9         | 4         | 10        | 10        | 14        | 18        | 8         | 34        | 32        | 34        |
| 2 | СФП                                 | 232         | 20        | 20        | 20        | 20        | 18        | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        | 14        |
| 3 | Технико-тактическая подготовка      | 280         | 28        | 28        | 28        | 28        | 28        | 28        | 28        | 22        | 28        | 10        | 10        | 14        |
| 4 | Психологическая подготовка          | 50          | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 5         | 5         |
| 5 | Соревновательная практика           | 60          | 6         | 8         | 8         | 8         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         |           |           |           |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 22          | 2         |           |           | 6         | 2         | 2         | 2         |           | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 7 | Контрольные и переводные испытания  | 9           |           |           | 4         |           |           |           |           |           | 5         |           |           |           |
| 8 | Восстановительные мероприятия       | 152         | 12        | 14        | 10        | 14        | 14        | 10        | 10        | 12        | 10        | 14        | 16        | 16        |
| 9 | Врачебный и медицинский контроль    | 4           | 2         |           |           |           |           |           |           | 2         |           |           |           |           |
|   | <b>ИТОГО часов:</b>                 | <b>1000</b> | <b>83</b> | <b>83</b> | <b>83</b> | <b>84</b> | <b>82</b> | <b>80</b> | <b>84</b> | <b>84</b> | <b>83</b> | <b>84</b> | <b>85</b> | <b>85</b> |
|   | <b>ВСЕГО часов:</b>                 | <b>1040</b> | <b>87</b> | <b>87</b> | <b>87</b> | <b>87</b> | <b>85</b> | <b>84</b> | <b>87</b> | <b>87</b> | <b>86</b> | <b>87</b> | <b>88</b> | <b>88</b> |

**Учебный план отделения греко-римской борьбы  
группы спортивного совершенствования 1 года обучения (24 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»  
Директор МАУДО  
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

20.16 г.

| №              | Содержание занятия                                      | часы      | сентябрь | октябрь  | ноябрь   | декабрь  | январь   | февраль  | март     | апрель   | май      | июнь     | июль     | август   |
|----------------|---|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>ТЕОРИЯ:</b> |   |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 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              | 1         |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          | 1        |
| 5              | ТБ и профилактика травматизма                           | 1         |          |          |          |          |          | 1        |          |          |          |          |          |          |
| 6              | Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж    | 2         |          |          |          | 1        |          |          |          |          |          | 1        |          |          |
| 7              | Основы техники и тактики                                | 8         | 2        |          |          |          |          | 2        |          | 2        | 2        |          |          |          |
| 8              | Основы методики обучения                                | 4         |          | 1        | 1        |          |          |          | 1        |          |          |          |          | 1        |
| 9              | Моральная и психологическая подготовка                  | 2         |          |          |          | 1        |          |          |          |          | 1        |          |          |          |
| 10             | Физическая подготовка                                   | 3         |          |          | 1        |          |          | 1        |          |          |          |          | 1        |          |
| 11             | Периодизация спортивной тренировки                      | 1         |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          | 1        |
| 12             | Планирование и учет в процессе УТЗ                      | 3         | 1        |          | 1        |          |          |          |          |          |          | 1        |          |          |
| 13             | Правила соревнований                                    | 3         |          | 1        |          |          | 1        |          |          |          |          |          | 1        |          |
| 14             | Оборудование и инвентарь                                | 1         |          |          |          |          |          |          |          |          |          | 1        |          |          |
| 15             | Просмотр и анализ соревнований                          | 8         |          |          | 2        |          | 2        |          |          |          | 2        |          |          | 2        |
| 16             | Установки перед соревнованиями                          | 4         |          |          | 1        |          | 1        |          |          | 1        |          | 1        |          |          |
|                | <b>ИТОГО часов:</b>                                     | <b>44</b> | <b>5</b> | <b>3</b> | <b>6</b> | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>1</b> | <b>3</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>5</b> |

**ПРАКТИКА:**

|   |                                     |             |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|---|-------------------------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | ОФП                                 | 162         | 14         | 14         | 14         | 14         | 12         | 12         | 12         | 14         | 14         | 14         | 14         | 14         |
| 2 | СФП                                 | 298         | 28         | 28         | 28         | 28         | 28         | 28         | 28         | 20         | 20         | 20         | 22         | 20         |
| 3 | Технико-тактическая подготовка      | 390         | 33         | 33         | 31         | 30         | 30         | 30         | 30         | 30         | 30         | 24         | 44         | 45         |
| 4 | Психологическая подготовка          | 60          | 6          | 5          | 5          | 2          | 4          | 6          | 6          | 10         | 6          | 10         |            |            |
| 5 | Соревновательная практика           | 74          | 5          | 10         | 7          | 10         | 7          | 7          | 9          | 11         | 5          | 3          |            |            |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 28          |            | 1          | 6          | 2          | 4          | 4          | 3          | 2          | 2          | 4          |            |            |
| 7 | Контрольные и переводные испытания  | 9           |            | 4          |            |            | 2          |            |            |            | 3          |            |            |            |
| 8 | Восстановительные мероприятия       | 179         | 12         | 10         | 10         | 18         | 12         | 10         | 12         | 12         | 18         | 22         | 22         | 21         |
| 9 | Врачебный и медицинский контроль    | 4           | 2          |            |            |            |            |            |            |            | 2          |            |            |            |
|   | <b>ИТОГО часов:</b>                 | <b>1204</b> | <b>100</b> | <b>105</b> | <b>101</b> | <b>104</b> | <b>99</b>  | <b>97</b>  | <b>100</b> | <b>99</b>  | <b>100</b> | <b>97</b>  | <b>102</b> | <b>100</b> |
|   | <b>ВСЕГО часов:</b>                 | <b>1248</b> | <b>105</b> | <b>108</b> | <b>107</b> | <b>106</b> | <b>103</b> | <b>101</b> | <b>101</b> | <b>102</b> | <b>105</b> | <b>101</b> | <b>104</b> | <b>105</b> |

**Учебный план отделения греко-римской борьбы  
группы спортивного совершенствования 2 года обучения (28 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»  
Директор МАУДО  
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

«08» 08 2016 г.

| №              | Содержание занятия                                      | часы      | сентябрь | октябрь  | ноябрь   | декабрь  | январь   | февраль  | март     | апрель   | май      | июнь     | июль     | август   |
|----------------|---|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>ТЕОРИЯ:</b> |   |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 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                                | 8         | 2        |          |          |          |          | 2        |          | 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                      | 2         |          |          |          |          |          |          | 1        |          |          |          |          | 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        |          |          |
|                | <b>ИТОГО часов:</b>                                     | <b>50</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>5</b> |

**ПРАКТИКА:**

|   |                                     |             |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|---|-------------------------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | ОФП                                 | 168         | 14         | 14         | 14         | 14         | 12         | 12         | 14         | 14         | 12         | 16         | 16         | 16         |
| 2 | СФП                                 | 350         | 29         | 30         | 30         | 30         | 30         | 30         | 30         | 28         | 28         | 29         | 28         | 28         |
| 3 | Технико-тактическая подготовка      | 516         | 37         | 40         | 43         | 46         | 42         | 39         | 41         | 41         | 35         | 46         | 51         | 55         |
| 4 | Психологическая подготовка          | 70          | 6          | 5          | 5          | 2          | 4          | 6          | 6          | 10         | 6          | 10         | 5          | 5          |
| 5 | Соревновательная практика           | 71          | 5          | 8          | 8          | 8          | 8          | 8          | 8          | 8          | 5          | 5          |            |            |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 30          |            | 3          | 4          | 2          | 4          | 6          | 3          | 2          | 2          | 4          |            |            |
| 7 | Контрольные и переводные испытания  | 9           |            | 4          |            |            |            |            |            |            | 5          |            |            |            |
| 8 | Восстановительные мероприятия       | 188         | 20         | 14         | 10         | 18         | 16         | 17         | 15         | 13         | 18         | 10         | 20         | 17         |
| 9 | Врачебный и медицинский контроль    | 4           | 2          |            |            |            |            |            |            |            |            |            | 2          |            |
|   | <b>ИТОГО часов:</b>                 | <b>1406</b> | <b>113</b> | <b>118</b> | <b>114</b> | <b>120</b> | <b>116</b> | <b>118</b> | <b>117</b> | <b>116</b> | <b>111</b> | <b>120</b> | <b>122</b> | <b>121</b> |
|   | <b>ВСЕГО часов:</b>                 | <b>1456</b> | <b>118</b> | <b>123</b> | <b>120</b> | <b>123</b> | <b>120</b> | <b>122</b> | <b>120</b> | <b>120</b> | <b>116</b> | <b>124</b> | <b>124</b> | <b>126</b> |

**Учебный план отделения греко-римской борьбы  
группы высшего спортивного мастерства (32 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»  
Директор МАУДО  
«ДЮСШ «Витязь»  
А.С. Кузнецов

«08» 2016 г.

| №              | Содержание занятия                                      | часы      | сентябрь | октябрь  | ноябрь   | декабрь  | январь   | февраль  | март     | апрель   | май      | июнь     | июль     | август   |
|----------------|---|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>ТЕОРИЯ:</b> |   |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 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    | 4         |          | 1        |          | 1        |          |          | 1        |          |          | 1        |          |          |
| 7              | Основы техники и тактики                                | 8         | 2        |          |          |          |          | 2        |          | 2        | 2        |          |          |          |
| 8              | Основы методики обучения                                | 4         |          | 1        | 1        |          |          |          | 1        |          |          |          |          | 1        |
| 9              | Моральная и психологическая подготовка                  | 5         | 1        | 1        |          | 1        |          |          |          | 1        | 1        |          |          |          |
| 10             | Физическая подготовка                                   | 5         |          | 1        | 1        | 1        |          | 1        |          |          |          |          | 1        |          |
| 11             | Периодизация спортивной тренировки                      | 4         | 1        |          | 1        |          |          |          | 1        |          |          |          |          | 1        |
| 12             | Планирование и учет в процессе УТЗ                      | 3         | 1        |          | 1        |          |          |          |          |          |          | 1        |          |          |
| 13             | Правила соревнований                                    | 5         |          | 1        |          |          | 1        | 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        |          |          |
|                | <b>ИТОГО часов:</b>                                     | <b>60</b> | <b>7</b> | <b>8</b> | <b>7</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>5</b> |

**ПРАКТИКА:**

|   |                                     |             |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|---|-------------------------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1 | ОФП                                 | 504         | 42         | 37         | 40         | 49         | 46         | 40         | 44         | 34         | 36         | 39         | 48         | 49         |
| 2 | СФП                                 | 264         | 22         | 22         | 22         | 22         | 22         | 22         | 22         | 22         | 22         | 22         | 22         | 22         |
| 3 | Технико-тактическая подготовка      | 432         | 36         | 36         | 36         | 36         | 36         | 36         | 36         | 36         | 36         | 36         | 36         | 36         |
| 4 | Психологическая подготовка          | 80          | 6          | 5          | 5          | 2          | 4          | 6          | 6          | 10         | 10         | 10         | 8          | 8          |
| 5 | Соревновательная практика           | 110         | 10         | 10         | 11         | 10         | 8          | 9          | 9          | 11         | 8          | 10         | 8          | 6          |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 34          |            | 3          | 4          | 2          | 4          | 6          | 3          | 6          | 2          | 4          |            |            |
| 7 | Контрольные и переводные испытания  | 8           |            | 4          |            |            |            |            |            |            | 4          |            |            |            |
| 8 | Восстановительные мероприятия       | 168         | 14         | 14         | 14         | 14         | 14         | 14         | 14         | 14         | 14         | 14         | 14         | 14         |
| 9 | Врачебный и медицинский контроль    | 4           | 2          |            |            |            |            |            |            |            | 2          |            |            |            |
|   | <b>ИТОГО часов:</b>                 | <b>1604</b> | <b>132</b> | <b>131</b> | <b>132</b> | <b>135</b> | <b>134</b> | <b>133</b> | <b>134</b> | <b>133</b> | <b>134</b> | <b>135</b> | <b>136</b> | <b>135</b> |
|   | <b>ВСЕГО часов:</b>                 | <b>1664</b> | <b>139</b> | <b>139</b> | <b>139</b> | <b>139</b> | <b>138</b> | <b>138</b> | <b>138</b> | <b>138</b> | <b>139</b> | <b>139</b> | <b>138</b> | <b>140</b> |

**Учебный план отделения плавания  
группы начальной подготовки 1 года обучения (6 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»

Директор МАУДО

«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

20 16 г.

| №              | Содержание занятия                         | часы      | сентябрь | октябрь  | ноябрь   | декабрь  | январь   | февраль  | март     | апрель   | май      | июнь     | июль | август |
|----------------|--|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------|--------|
| <b>ТЕОРИЯ:</b> |  |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |      |        |
| 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        |          |          |          |          |          |      |        |
|                | <b>Всего</b>                               | <b>18</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>3</b> |      |        |

| <b>ПРАКТИКА</b> |  |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|-----------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1               | ОФП                                    | 176        | 18        | 17        | 17        | 18        | 17        | 17        | 18        | 17        | 16        | 17        |           | 4         |
| 2               | Специальная физ. подготовка            | 52         | 5         | 5         | 5         | 5         | 4         | 5         | 5         | 4         | 5         | 5         |           | 4         |
| 3               | Технико-тактическая подготовка         | 52         | 5         | 5         | 5         | 5         | 4         | 5         | 5         | 4         | 5         | 5         |           | 4         |
| 4               | Контрольные испытания                  | 2          | 1         |           |           |           |           |           |           | 1         |           |           |           |           |
| 5               | Самостоятельная работа в летний период | 12         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 12        |           |
|                 | <b>Всего</b>                           | <b>294</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|                 | <b>ИТОГО часов</b>                     | <b>312</b> | <b>32</b> | <b>29</b> | <b>28</b> | <b>30</b> | <b>27</b> | <b>28</b> | <b>29</b> | <b>28</b> | <b>27</b> | <b>30</b> | <b>12</b> | <b>12</b> |

**Учебный план отделения плавания  
группы начальной подготовки 2 года обучения (9 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»  
Директор МАУДО  
«ДЮСШ «Витязь»  
\_\_\_\_\_ А.С. Кузнецов  
« 15 » 10 20 16 г.

| №              | Содержание занятия                         | часы      | сентябрь | октябрь  | ноябрь   | декабрь  | январь   | февраль  | март     | апрель   | май      | июнь     | июль | август |
|----------------|--|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------|--------|
| <b>ТЕОРИЯ:</b> |  |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |      |        |
| 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        |          |          |          |          |      |        |
|                | <b>Всего</b>                               | <b>18</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> |      |        |

| <b>ПРАКТИКА:</b> |  | <b>450</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|------------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1                | ОФП                                    | 216        | 19        | 19        | 20        | 20        | 21        | 20        | 21        | 21        | 21        | 21        |           | 13        |
| 2                | Специальная физ. подготовка            | 131        | 12        | 13        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 12        | 13        | 13        |           | 8         |
| 3                | Технико-тактическая подготовка         | 72         | 6         | 6         | 6         | 6         | 8         | 6         | 8         | 8         | 6         | 6         |           | 6         |
| 3                | Участие в соревнованиях                | 10         |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         |           |           |
| 4                | Контрольные испытания                  | 2          | 1         |           |           |           |           |           |           | 1         |           |           |           |           |
| 5                | Самостоятельная работа в летний период | 19         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 19        |           |
|                  | <b>ИТОГО часов</b>                     | <b>468</b> | <b>41</b> | <b>41</b> | <b>41</b> | <b>41</b> | <b>44</b> | <b>41</b> | <b>45</b> | <b>44</b> | <b>42</b> | <b>42</b> | <b>19</b> | <b>27</b> |



**Учебный план отделения плавания  
учебно-тренировочной группы (ТСС) 1 года обучения (12 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»  
Директор МАУДО  
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

«15» 08 2016 г.

| №                  | Содержание занятия                     | часы       | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    |
|--------------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>ТЕОРИЯ:</b>     |  |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1                  | <b>Теория</b>                          | <b>34</b>  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 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         |           |           |           |           |
| <b>ПРАКТИКА:</b>   |  | <b>590</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1                  | ОФП                                    | 236        | 21        | 20        | 21        | 19        | 19        | 19        | 19        | 21        | 22        | 10        |           | 45        |
| 2                  | СФП                                    | 264        | 27        | 26        | 27        | 26        | 27        | 26        | 27        | 26        | 26        | 26        |           |           |
| 3                  | Технико-тактическая подготовка         | 2          | 1         |           |           |           | 1         |           |           |           |           |           |           |           |
| 4                  | Участие в соревнованиях                | 8          |           | 1         | 1         | 2         |           | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           |           |
| 5                  | Контрольные испытания                  | 2          |           |           |           |           |           |           |           | 2         |           |           |           |           |
| 6                  | Восстановительные мероприятия          | 8          |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           |           |
| 7                  | Инструкторская и судейская практика    | 6          |           |           |           | 2         | 2         | 1         | 1         |           |           |           |           |           |
| 8                  | Медицинское обследование               | 2          | 1         |           |           |           |           |           | 1         |           |           |           |           |           |
| 9                  | Самостоятельная работа в летний период | 62         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 46        | 16        |
| <b>ИТОГО часов</b> |  | <b>624</b> | <b>53</b> | <b>52</b> | <b>53</b> | <b>53</b> | <b>53</b> | <b>51</b> | <b>53</b> | <b>53</b> | <b>53</b> | <b>37</b> | <b>46</b> | <b>67</b> |

**Учебный план отделения плавания  
учебно-тренировочной группы (ТСС) 2 года обучения (14 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»  
Директор МАУДО  
«ДЮСШ «Витязь»  
А.С. Кузнецов

«15» 08 2016 г.

| №               | Содержание занятия                  | часы       | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    |
|-----------------|-------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>ТЕОРИЯ</b>   |                                     | <b>32</b>  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1               | Строение организма человека         | 2          |           | 1         |           |           |           | 1         |           |           |           |           |           |           |
| 2               | Техника спортивного плавания        | 2          | 1         |           |           |           | 1         |           |           |           |           |           |           |           |
| 3               | Тактическая подготовка              | 2          |           |           | 1         |           |           |           | 1         |           |           |           |           |           |
| 4               | Основы методики обучения            | 2          |           |           | 1         |           |           | 1         |           |           |           |           |           | 1         |
| 5               | Гигиена спортсмена                  | 4          | 1         |           |           |           | 1         |           |           |           |           |           |           | 2         |
| 6               | Планирование тренировки             | 4          |           | 1         |           | 1         |           |           |           | 2         |           |           |           |           |
| 7               | Характеристика тренировки           | 4          | 1         |           |           |           | 1         |           | 1         |           |           | 1         |           |           |
| 8               | Правила соревнований                | 2          |           |           | 1         |           |           |           |           | 1         |           |           |           |           |
| 9               | Психологическая подготовка          | 10         | 1         | 2         |           | 2         | 1         | 1         | 1         |           | 1         | 1         |           |           |
|                 |                                     |            | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>1</b>  | <b>2</b>  |           | <b>3</b>  |
| <b>ПРАКТИКА</b> |                                     | <b>696</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1               | ОФП                                 | 320        | 27        | 26        | 26        | 24        | 25        | 25        | 25        | 26        | 27        | 29        | 31        | 29        |
| 2               | СФП                                 | 204        | 16        | 17        | 16        | 15        | 16        | 19        | 18        | 18        | 17        | 16        | 17        | 19        |
| 3               | Техническая подготовка              | 130        | 10        | 11        | 12        | 12        | 11        | 11        | 10        | 11        | 11        | 10        | 10        | 11        |
| 4               | Восстановительные мероприятия       | 10         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           |
| 5               | Инструкторская и судейская практика | 6          |           |           | 1         | 2         |           |           | 2         | 1         |           |           |           |           |
| 6               | Участие в соревнованиях             | 14         | 2         | 3         | 2         | 1         | 2         | 1         | 1         |           |           | 2         |           |           |
| 7               | Медицинское обследование            | 2          | 1         |           |           |           |           |           | 1         |           |           |           |           |           |
| 8               | Контрольные испытания               | 10         | 2         |           |           | 4         |           |           |           |           | 4         |           |           |           |
|                 | <b>ИТОГО часов</b>                  | <b>728</b> | <b>63</b> | <b>62</b> | <b>61</b> | <b>62</b> | <b>59</b> | <b>60</b> | <b>61</b> | <b>60</b> | <b>61</b> | <b>60</b> | <b>58</b> | <b>62</b> |

**Учебный план отделения плавания  
учебно-тренировочной группы (ТСС) 3 года обучения (16 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»  
Директор МАУДО  
«ДЮСШ «Витязь»  
А.С. Кузнецов  
20 16 г.

| №               | Содержание занятия  | часы       | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    |
|-----------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>ТЕОРИЯ</b>   |   | <b>44</b>  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1               | ТБ и профилактика травматизма                             | 2          | 1         |           |           |           |           | 1         |           |           |           |           |           |           |
| 2               | Техника спортивного плавания                              | 2          |           | 1         |           |           |           |           |           |           | 1         |           |           |           |
| 3               | Тактическая подготовка                                    | 2          |           |           |           |           |           |           | 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                                  | 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         |
|                 |   |            | <b>2</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>  | <b>3</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  | <b>4</b>  | <b>2</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  |
| <b>ПРАКТИКА</b> |   |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1               | ОФП   | 288        | 24        | 22        | 22        | 21        | 22        | 23        | 23        | 24        | 26        | 27        | 27        | 27        |
| 2               | СФП   | 234        | 19        | 19        | 19        | 19        | 20        | 19        | 19        | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        |
| 3               | Техническая подготовка                                    | 192        | 15        | 16        | 16        | 17        | 16        | 17        | 17        | 16        | 16        | 16        | 15        | 15        |
| 4               | Восстановительные мероприятия                             | 24         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 5               | Инструкторская и судейская практика                       | 8          | 1         | 1         | 1         | 2         |           |           | 2         | 1         |           |           |           |           |
| 6               | Участие в соревнованиях                                   | 30         | 4         | 4         | 4         | 2         | 4         | 4         | 4         | 2         |           | 2         |           |           |
| 7               | Медицинское обследование                                  | 2          | 1         |           |           |           |           |           | 1         |           |           |           |           |           |
| 8               | Контрольные испытания                                     | 10         | 2         |           |           | 4         |           |           |           |           | 4         |           |           |           |
|                 | <b>ИТОГО часов</b>  | <b>832</b> | <b>70</b> | <b>69</b> | <b>70</b> | <b>70</b> | <b>68</b> | <b>70</b> | <b>70</b> | <b>69</b> | <b>68</b> | <b>69</b> | <b>68</b> | <b>69</b> |

**Учебный план отделения плавания  
учебно-тренировочной группы (ТСС) 4 года обучения (18 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»  
Директор МАУДО  
«ДЮСШ «Витязь»  
А.С. Кузнецов  
2016 г.

| №               | Содержание занятия  | часы       | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    |
|-----------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>ТЕОРИЯ</b>   |   | <b>48</b>  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1               | ТБ и профилактика травматизма                             | 2          | 1         |           |           |           |           | 1         |           |           |           |           |           |           |
| 2               | Техника спортивного плавания                              | 2          |           | 1         |           |           |           |           |           |           | 1         |           |           |           |
| 3               | Тактическая подготовка                                    | 2          |           |           |           |           |           |           | 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                                  | 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              | Организация и проведение соревнований                     | 2          |           |           |           | 1         |           |           | 1         |           |           |           |           |           |
| 12              | Правила соревнований                                      | 2          |           |           | 1         |           |           |           |           |           |           |           | 1         |           |
| 13              | Просмотр и анализ соревнований                            | 4          |           |           | 1         |           | 1         | 1         |           |           |           | 1         |           |           |
| 14              | Фармакология и витаминизация                              | 2          |           | 1         |           |           |           |           |           | 1         |           |           |           |           |
| 15              | Моральная и психологическая подготовка                    | 10         |           | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         |           |           | 1         |           |           | 1         |
|                 |   |            | <b>2</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  | <b>4</b>  | <b>2</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  |
| <b>ПРАКТИКА</b> |   | <b>888</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1               | ОФП   | 300        | 25        | 23        | 23        | 22        | 23        | 24        | 24        | 25        | 27        | 28        | 28        | 28        |
| 2               | СФП   | 258        | 21        | 21        | 21        | 21        | 22        | 21        | 21        | 22        | 22        | 22        | 22        | 22        |
| 3               | Техническая подготовка                                    | 216        | 17        | 18        | 18        | 19        | 18        | 19        | 19        | 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               | Медицинское обследование                                  | 2          | 1         |           |           |           |           |           | 1         |           |           |           |           |           |
| 9               | Контрольные испытания                                     | 24         | 4         | 4         |           | 4         | 4         |           |           | 4         | 4         |           |           |           |
|                 | <b>ИТОГО часов</b>  | <b>936</b> | <b>80</b> | <b>83</b> | <b>76</b> | <b>79</b> | <b>81</b> | <b>76</b> | <b>79</b> | <b>80</b> | <b>78</b> | <b>75</b> | <b>74</b> | <b>75</b> |

**Учебный план отделения плавания  
учебно-тренировочной группы (ТСС) 5 года обучения (20 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»  
Директор МАУДО  
«ДЮСШ «Витязь»  
\_\_\_\_\_ А.С. Кузнецов  
20 16 г.

| №               | Содержание занятия  | часы        | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    |
|-----------------|---|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>ТЕОРИЯ</b>   |   | <b>70</b>   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 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         |
|                 |   |             | <b>5</b>  | <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>7</b>  | <b>7</b>  | <b>5</b>  | <b>7</b>  | <b>6</b>  | <b>5</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>  |
| <b>ПРАКТИКА</b> |   | <b>970</b>  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1               | ОФП   | 300         | 25        | 22        | 24        | 22        | 23        | 24        | 24        | 25        | 27        | 28        | 28        | 28        |
| 2               | СФП   | 282         | 23        | 23        | 24        | 22        | 24        | 24        | 23        | 23        | 24        | 24        | 24        | 24        |
| 3               | Техническая подготовка                                    | 252         | 20        | 21        | 21        | 22        | 21        | 22        | 22        | 21        | 21        | 21        | 20        | 20        |
| 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                                   | 54          | 6         | 8         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 4         | 2         | 2         | 2         |           |
| 8               | Медицинское обследование                                  | 2           | 1         |           |           |           |           |           | 1         |           |           |           |           |           |
| 9               | Контрольные испытания                                     | 24          | 4         | 4         |           | 4         | 4         |           |           | 4         | 4         |           |           |           |
|                 | <b>ИТОГО часов</b>  | <b>1040</b> | <b>89</b> | <b>89</b> | <b>87</b> | <b>89</b> | <b>89</b> | <b>85</b> | <b>88</b> | <b>89</b> | <b>87</b> | <b>83</b> | <b>83</b> | <b>82</b> |

**Учебный план отделения плавания  
группы высшего спортивного мастерства (32 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»  
Директор МАУДО  
«ДЮСШ «Витязь»  
А.С. Кузнецов  
«15» 08 2016 г.

| №  | Содержание занятия  | часы        | сентябрь   | октябрь    | ноябрь     | декабрь    | январь     | февраль    | март       | апрель     | май        | июнь       | июль       | август     |
|----|---|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|    | <b>ТЕОРИЯ</b>   | <b>150</b>  |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| 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                                    | 6           |            | 1          | 2          | 1          |            | 1          |            | 1          | 1          |            |            |            |
| 5  | Физическая подготовка                                     | 6           |            | 1          |            |            |            | 1          |            |            | 1          | 1          | 1          | 1          |
| 6  | Влияние занятий плаванием 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                                   | 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          |
|    |   |             | <b>9</b>   | <b>10</b>  | <b>9</b>   | <b>10</b>  | <b>13</b>  | <b>14</b>  | <b>15</b>  | <b>14</b>  | <b>16</b>  | <b>15</b>  | <b>12</b>  | <b>13</b>  |
|    |   |             |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|    | <b>ПРАКТИКА</b>   | <b>1514</b> |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| 1  | ОФП   | 252         | 21         | 18         | 20         | 18         | 19         | 20         | 20         | 21         | 23         | 24         | 24         | 24         |
| 2  | СФП   | 844         | 69         | 69         | 71         | 66         | 72         | 71         | 69         | 69         | 72         | 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                       | 24          | 2          | 3          | 3          | 3          | 2          | 2          | 3          | 3          | 3          |            |            |            |
| 7  | Участие в соревнованиях                                   | 62          | 6          | 8          | 6          | 6          | 8          | 6          | 6          | 4          | 4          | 4          | 4          |            |
| 8  | Медицинское обследование                                  | 4           | 2          |            |            | 1          |            |            | 1          |            |            |            |            |            |
| 9  | Контрольные испытания                                     | 20          | 4          | 2          |            | 2          | 4          |            |            | 4          | 4          |            |            |            |
|    | <b>ИТОГО часов</b>  | <b>1664</b> | <b>138</b> | <b>135</b> | <b>134</b> | <b>133</b> | <b>144</b> | <b>139</b> | <b>140</b> | <b>141</b> | <b>148</b> | <b>141</b> | <b>137</b> | <b>134</b> |

**Учебный план отделения национальной борьбы  
спортивно-оздоровительной группы (4 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»

Директор МАУДО

«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

«15» 08 2016 г.

| №              | Содержание занятия                | часы      | сентябрь | октябрь  | ноябрь   | декабрь  | январь   | февраль  | март     | апрель   | май | июнь | июль | август |
|----------------|-----------------------------------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----|------|------|--------|
| <b>ТЕОРИЯ:</b> |                                   |           |          |          |          |          |          |          |          |          |     |      |      |        |
| 1              | Олимпийское движение              | 1         | 1        |          |          |          |          |          |          |          |     |      |      |        |
| 2              | Психологическая подготовка        | 1         |          |          | 1        |          |          |          |          |          |     |      |      |        |
| 3              | Основы техники и тактики          | 2         |          | 1        |          | 1        |          |          |          |          |     |      |      |        |
| 4              | Массаж и самомассаж               | 2         |          |          |          |          | 1        |          |          | 1        |     |      |      |        |
| 5              | Физическая подготовка             | 2         | 1        |          |          |          |          |          | 1        |          |     |      |      |        |
| 6              | Правила соревнований              | 1         |          |          |          |          |          | 1        |          |          |     |      |      |        |
| 7              | ТБ на занятиях в тренажерном зале | 2         | 1        |          |          |          | 1        |          |          |          |     |      |      |        |
| 8              | Гигиена, режим и питание          | 1         |          | 1        |          |          |          |          |          |          |     |      |      |        |
|                | <b>ИТОГО часов:</b>               | <b>12</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> |     |      |      |        |

**ПРАКТИКА:**

|   |                                     |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|---|-------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | ОФП                                 | 102        | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 10        | 10        | 10        |
| 2 | СФП                                 | 38         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 2         | 3         | 4         | 4         | 4         |
| 3 | Технико-тактическая подготовка      | 32         | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         |           |
| 4 | Психологическая подготовка          | 10         | 2         |           | 2         | 2         | 2         |           |           | 2         |           |           |           |           |
| 5 | Соревновательная практика           | 4          |           |           | 1         | 1         |           |           | 2         |           |           |           |           |           |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | -          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 7 | Контрольные и переводные испытания  | 8          |           | 4         |           |           |           |           |           |           | 4         |           |           |           |
| 8 | Восстановительные мероприятия       | -          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 9 | Врачебный и медицинский контроль    | 2          | 1         |           |           |           |           |           |           |           | 1         |           |           |           |
|   | <b>ИТОГО часов:</b>                 | <b>196</b> | <b>16</b> | <b>18</b> | <b>17</b> | <b>17</b> | <b>16</b> | <b>14</b> | <b>16</b> | <b>15</b> | <b>19</b> | <b>17</b> | <b>17</b> | <b>14</b> |
|   | <b>ВСЕГО часов:</b>                 | <b>208</b> | <b>19</b> | <b>20</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>15</b> | <b>17</b> | <b>16</b> | <b>19</b> | <b>17</b> | <b>17</b> | <b>14</b> |

**Учебный план отделения национальной борьбы  
группы начальной подготовки 1 года обучения (6 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»

Директор МАУДО

«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

15» 08 20 16 г.

| №              | Содержание занятия                         | часы      | сентябрь | октябрь  | ноябрь   | декабрь  | январь   | февраль  | март     | апрель   | май      | июнь     | июль | август |
|----------------|--|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------|--------|
| <b>ТЕОРИЯ:</b> |  |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |      |        |
| 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        |          |          |          |          |          |      |        |
|                | <b>Всего</b>                               | <b>18</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>3</b> |      |        |

| <b>ПРАКТИКА</b> |  |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|-----------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1               | ОФП                                    | 170        | 18        | 17        | 17        | 16        | 17        | 15        | 18        | 17        | 14        | 15        |           | 6         |
| 2               | Специальная физ. подготовка            | 50         | 5         | 5         | 5         | 5         | 4         | 4         | 5         | 4         | 5         | 4         |           | 4         |
| 3               | Технико-тактическая подготовка         | 60         | 6         | 6         | 6         | 6         | 5         | 5         | 6         | 5         | 6         | 6         |           | 3         |
| 4               | Контрольные испытания                  | 2          | 1         |           |           |           |           |           |           | 1         |           |           |           |           |
| 5               | Самостоятельная работа в летний период | 12         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 12        |           |
|                 | <b>Всего</b>                           | <b>294</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|                 | <b>ИТОГО часов</b>                     | <b>312</b> | <b>33</b> | <b>30</b> | <b>29</b> | <b>29</b> | <b>28</b> | <b>25</b> | <b>30</b> | <b>29</b> | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>12</b> | <b>13</b> |



**Учебный план отделения национальной борьбы  
группы начальной подготовки 2 года обучения (6 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»

Директор МАУДО

«ДИОСМИ/Витязь»

А.С. Кузнецов

15/08 2016 г.

| №              | Содержание занятия                         | часы      | сентябрь | октябрь  | ноябрь   | декабрь  | январь   | февраль  | март     | апрель   | май      | июнь     | июль | август |
|----------------|--|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------|--------|
| <b>ТЕОРИЯ:</b> |  |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |      |        |
| 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        |          |          |          |          |          |      |        |
|                | <b>Всего</b>                               | <b>18</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>3</b> |      |        |

| <b>ПРАКТИКА</b> |  |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|-----------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1               | ОФП                                    | 140        | 15        | 14        | 14        | 13        | 14        | 12        | 15        | 14        | 11        | 12        |           | 6         |
| 2               | Специальная физ. подготовка            | 60         | 6         | 6         | 6         | 6         | 5         | 5         | 6         | 5         | 6         | 5         |           | 4         |
| 3               | Технико-тактическая подготовка         | 80         | 8         | 8         | 8         | 8         | 7         | 7         | 8         | 7         | 8         | 8         |           | 3         |
| 4               | Контрольные испытания                  | 2          | 1         |           |           |           |           |           |           | 1         |           |           |           |           |
| 5               | Самостоятельная работа в летний период | 12         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 12        |           |
|                 | <b>Всего</b>                           | <b>294</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|                 | <b>ИТОГО часов</b>                     | <b>312</b> | <b>33</b> | <b>30</b> | <b>29</b> | <b>29</b> | <b>28</b> | <b>25</b> | <b>30</b> | <b>29</b> | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>12</b> | <b>13</b> |

**Учебный план отделения национальной борьбы  
учебно-тренировочной группы (ТСС )3 года обучения (16 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»  
Директор МАУДО  
«ДЮСШ «Витязь»  
*А.С. Кузнецов*  
08 20 16 г.

| №               | Содержание занятия  | часы       | сентябрь | октябрь  | ноябрь   | декабрь  | январь   | февраль  | март     | апрель   | май      | июнь     | июль     | август   |
|-----------------|---|------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>ТЕОРИЯ</b>   |   | <b>66</b>  |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 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        |
|                 |   |            | <b>2</b> | <b>7</b> | <b>7</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>6</b> | <b>4</b> | <b>6</b> | <b>8</b> |
| <b>ПРАКТИКА</b> |   | <b>766</b> |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 1               | ОФП   | 288        | 24       | 22       | 22       | 21       | 22       | 23       | 23       | 24       | 26       | 27       | 27       | 27       |
| 2               | СФП   | 180        | 14       | 15       | 15       | 16       | 15       | 16       | 16       | 15       | 15       | 15       | 14       | 14       |
| 3               | Техническая 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               | Медицинское обследование                                      | 2          | 1        |          |          |          |          |          | 1        |          |          |          |          |          |
| 8               | Контрольные испытания   | 10         | 2        |          |          | 4        |          |          |          |          | 4        |          |          |          |
|                 |   |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|                 | <b>ИТОГО часов</b>  | <b>832</b> | 70       | 70       | 70       | 71       | 69       | 69       | 70       | 69       | 69       | 68       | 68       | 69       |

**Учебный план отделения национальной борьбы  
учебно-тренировочной группы (ТСС) 4 года обучения (20 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»  
Директор МАУДО  
«ДЮСШ «Витязь»  
*А.С. Кузнецов*  
20 16 г.

| №               | Содержание занятия  | часы        | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    |
|-----------------|---|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>ТЕОРИЯ</b>   |   | <b>90</b>   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 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               | Влияние занятий борьбой корэш на строение и функции организма | 4           |           |           |           |           | 2         |           |           |           |           |           | 2         |           |
| 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                                       | 6           |           |           | 2         |           |           |           | 2         |           |           | 1         |           | 1         |
| 10              | Характеристика тренировки                                     | 4           |           |           | 1         |           | 1         | 1         |           |           | 1         |           |           |           |
| 11              | Организация и проведение соревнований                         | 4           |           |           |           | 2         |           |           | 2         |           |           |           |           |           |
| 12              | Правила соревнований  | 6           |           |           | 2         |           |           |           | 1         |           |           |           | 2         | 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                        | 20          | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         |           | 1         |
|                 |   |             | <b>8</b>  | <b>7</b>  | <b>9</b>  | <b>7</b>  | <b>9</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>  | <b>4</b>  | <b>7</b>  | <b>7</b>  |
| <b>ПРАКТИКА</b> |   | <b>950</b>  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 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  | 264         | 20        | 23        | 23        | 23        | 22        | 24        | 22        | 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               | Медицинское обследование                                      | 2           | 1         |           |           |           |           |           | 1         |           |           |           |           |           |
| 9               | Контрольные испытания   | 14          | 2         | 2         |           | 2         | 2         |           |           | 4         | 2         |           |           |           |
|                 | <b>ИТОГО часов</b>  | <b>1040</b> | <b>89</b> | <b>87</b> | <b>87</b> | <b>88</b> | <b>88</b> | <b>84</b> | <b>88</b> | <b>88</b> | <b>88</b> | <b>83</b> | <b>85</b> | <b>85</b> |

**Учебный план отделения национальной борьбы  
группы спортивного совершенствования (ССМ) 1 года обучения (24 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»  
Директор МАУДО  
«ДЮСШ «Витязь»  
А.С. Кузнецов  
« 28 / 08 2016 г.

| №               | Содержание занятия  | часы        | сентябрь   | октябрь    | ноябрь     | декабрь    | январь     | февраль   | март       | апрель     | май        | июнь       | июль       | август     |
|-----------------|---|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>ТЕОРИЯ</b>   |   | <b>90</b>   |            |            |            |            |            |           |            |            |            |            |            |            |
| 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               | Влияние занятий борьбой корэш 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                                       | 8           |            |            | 2          |            |            |           | 2          |            |            | 2          |            | 2          |
| 10              | Характеристика тренировки                                     | 6           |            |            | 2          |            | 1          | 2         |            |            | 1          |            |            |            |
| 11              | Организация и проведение соревнований                         | 4           |            |            |            | 2          |            |           | 2          |            |            |            |            |            |
| 12              | Правила соревнований  | 4           |            |            | 2          |            |            |           |            |            |            |            | 2          |            |
| 13              | Просмотр и анализ соревнований                                | 20          |            | 2          | 4          |            | 4          | 2         |            | 4          |            | 2          | 2          |            |
| 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          |
|                 |   |             | <b>5</b>   | <b>7</b>   | <b>12</b>  | <b>7</b>   | <b>9</b>   | <b>7</b>  | <b>8</b>   | <b>8</b>   | <b>5</b>   | <b>6</b>   | <b>8</b>   | <b>8</b>   |
| <b>ПРАКТИКА</b> |   | <b>1158</b> |            |            |            |            |            |           |            |            |            |            |            |            |
| 1               | ОФП   | 320         | 26         | 25         | 26         | 25         | 26         | 24        | 27         | 26         | 28         | 28         | 28         | 31         |
| 2               | СФП   | 272         | 24         | 23         | 23         | 22         | 23         | 22        | 22         | 23         | 23         | 23         | 22         | 22         |
| 3               | Техническая подготовка  | 420         | 33         | 34         | 35         | 34         | 34         | 34        | 34         | 34         | 35         | 37         | 38         | 38         |
| 5               | Восстановительные мероприятия                                 | 44          | 4          | 3          | 3          | 4          | 4          | 3         | 3          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          |
| 6               | Инструкторская и судейская практика                           | 22          | 1          | 2          | 2          | 4          | 2          | 1         | 2          | 2          | 2          | 2          |            | 2          |
| 7               | Участие в соревнованиях                                       | 64          | 8          | 10         | 6          | 6          | 6          | 6         | 6          | 4          | 4          | 2          |            | 6          |
| 8               | Медицинское обследование                                      | 2           | 1          |            |            |            |            |           | 1          |            |            |            |            |            |
| 9               | Контрольные испытания   | 14          | 2          | 2          |            | 2          | 2          |           |            | 4          | 2          |            |            |            |
|                 |   |             |            |            |            |            |            |           |            |            |            |            |            |            |
|                 | <b>ИТОГО часов</b>  | <b>1248</b> | <b>104</b> | <b>106</b> | <b>107</b> | <b>104</b> | <b>106</b> | <b>97</b> | <b>103</b> | <b>105</b> | <b>103</b> | <b>102</b> | <b>100</b> | <b>111</b> |

**Учебный план отделения национальной борьбы  
группы спортивного совершенствования (ССМ) 2 года обучения (27 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»  
Директор МАУДО  
«ДЮСШ «Вязь»  
*А.С. Кузнецов*  
25.08 2016 г.

| №               | Содержание занятия  | часы        | сентябрь   | октябрь    | ноябрь     | декабрь    | январь     | февраль    | март       | апрель     | май        | июнь       | июль       | август     |
|-----------------|---|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>ТЕОРИЯ</b>   |   | <b>120</b>  |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| 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   | 2           |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            | 1          | 1          |
| 5               | Влияние занятий борьбой корэш на строение и функции организма | 2           |            |            |            |            | 1          |            |            |            |            |            | 1          |            |
| 6               | Периодизация спортивной тренировки                            | 8           |            | 3          |            | 1          |            |            |            | 3          |            |            |            | 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           | 1          |            | 1          |            | 1          |            | 1          | 1          | 1          | 1          |            | 1          |
| 10              | Характеристика тренировки                                     | 6           |            |            | 1          | 1          | 1          | 1          |            |            | 2          |            |            |            |
| 11              | Организация и проведение соревнований                         | 4           |            |            |            | 2          |            |            | 2          |            |            |            |            |            |
| 12              | Правила соревнований  | 10          |            |            | 4          |            |            | 4          |            |            |            |            | 2          |            |
| 13              | Просмотр и анализ соревнований                                | 34          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          |            | 1          | 1          |            |
| 14              | Фармакология и витаминизация                                  | 4           | 1          |            |            |            | 1          |            |            | 1          | 1          |            |            |            |
| 15              | Моральная и психологическая подготовка                        | 20          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 1          | 2          | 2          | 2          | 2          |            | 1          |
|                 | <b>Всего</b>  | <b>120</b>  | <b>12</b>  | <b>12</b>  | <b>12</b>  | <b>12</b>  | <b>12</b>  | <b>12</b>  | <b>11</b>  | <b>12</b>  | <b>8</b>   | <b>5</b>   | <b>6</b>   | <b>6</b>   |
| <b>ПРАКТИКА</b> |   |             |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| 1               | ОФП   | 358         | 29         | 26         | 28         | 26         | 27         | 28         | 28         | 29         | 31         | 32         | 37         | 37         |
| 2               | СФП   | 304         | 23         | 23         | 25         | 25         | 25         | 24         | 25         | 26         | 28         | 26         | 27         | 27         |
| 3               | Техническая подготовка  | 452         | 35         | 36         | 38         | 38         | 38         | 36         | 36         | 36         | 36         | 40         | 40         | 43         |
| 5               | Восстановительные мероприятия                                 | 56          | 5          | 4          | 4          | 5          | 5          | 4          | 4          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          |
| 6               | Инструкторская и судейская практика                           | 34          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 2          | 2          |            | 2          | 4          |            | 4          |
| 7               | Участие в соревнованиях                                       | 64          | 8          | 10         | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          | 4          | 4          | 2          |            | 6          |
| 8               | Медицинское обследование                                      | 2           | 1          |            |            |            |            |            | 1          |            |            |            |            |            |
| 9               | Контрольные испытания   | 14          | 2          | 2          |            | 2          | 2          |            |            | 4          | 2          |            |            |            |
|                 |   | 1284        | 107        | 105        | 105        | 106        | 107        | 100        | 102        | 104        | 108        | 109        | 109        | 122        |
|                 | <b>ИТОГО часов</b>  | <b>1404</b> | <b>119</b> | <b>117</b> | <b>117</b> | <b>118</b> | <b>119</b> | <b>112</b> | <b>113</b> | <b>116</b> | <b>116</b> | <b>114</b> | <b>115</b> | <b>128</b> |

**Учебный план отделения борьбы на поясах  
группы начальной подготовки 2 года обучения (6 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»

Директор МАУДО

«ДЮСШ «Витязь»

*А.С. Кузнецов*

«15.08» 2016 г.

2016 г.

| №              | Содержание занятия                         | часы      | сентябрь | октябрь  | ноябрь   | декабрь  | январь   | февраль  | март     | апрель   | май      | июнь     | июль | август |
|----------------|--|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------|--------|
| <b>ТЕОРИЯ:</b> |  |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |      |        |
| 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        |          |          |          |          |          |      |        |
|                | <b>Всего</b>                               | <b>18</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>3</b> |      |        |

| <b>ПРАКТИКА</b> |  |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|-----------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1               | ОФП                                    | 176        | 18        | 17        | 17        | 18        | 17        | 17        | 18        | 17        | 16        | 17        |           | 4         |
| 2               | Специальная физ. подготовка            | 42         | 4         | 4         | 4         | 4         | 3         | 4         | 4         | 3         | 4         | 4         |           | 4         |
| 3               | Технико-тактическая подготовка         | 62         | 6         | 6         | 6         | 6         | 5         | 6         | 6         | 5         | 6         | 6         |           | 4         |
| 4               | Контрольные испытания                  | 2          | 1         |           |           |           |           |           |           | 1         |           |           |           |           |
| 5               | Самостоятельная работа в летний период | 12         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 12        |           |
|                 | <b>Всего</b>                           | <b>294</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|                 | <b>ИТОГО часов</b>                     | <b>312</b> | <b>32</b> | <b>29</b> | <b>28</b> | <b>30</b> | <b>27</b> | <b>28</b> | <b>29</b> | <b>28</b> | <b>27</b> | <b>30</b> | <b>12</b> | <b>12</b> |

**Учебный план отделения борьбы на поясах  
учебно-тренировочной группы (ТСС) 1 года обучения (12 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»  
Директор МАУДО  
«ДЮСШ «Витязь»  
А.С. Кузнецов  
«15» 08 2016 г.

| №                  | Содержание занятия                     | часы       | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    |
|--------------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>ТЕОРИЯ:</b>     |  |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1                  | <b>Теория</b>                          | <b>34</b>  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 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         |           |           |           |           |           |           | 2         |
| 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         |
| <b>ПРАКТИКА:</b>   |  | <b>590</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1                  | ОФП                                    | 236        | 21        | 20        | 21        | 19        | 19        | 19        | 19        | 21        | 22        | 10        |           | 45        |
| 2                  | СФП                                    | 132        | 14        | 13        | 14        | 13        | 14        | 13        | 14        | 13        | 13        | 13        |           |           |
| 3                  | Технико-тактическая подготовка         | 134        | 14        | 13        | 13        | 13        | 14        | 13        | 13        | 13        | 13        | 13        |           |           |
| 4                  | Участие в соревнованиях                | 8          |           | 1         | 1         | 2         |           | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           |           |
| 5                  | Контрольные испытания                  | 2          |           |           |           |           |           |           |           | 2         |           |           |           |           |
| 6                  | Восстановительные мероприятия          | 8          |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           |           |
| 7                  | Инструкторская и судейская практика    | 6          |           |           |           | 2         | 2         | 1         | 1         |           |           |           |           |           |
| 8                  | Медицинское обследование               | 2          | 1         |           |           |           |           |           | 1         |           |           |           |           |           |
| 9                  | Самостоятельная работа в летний период | 62         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 46        | 16        |
| <b>ИТОГО часов</b> |  | <b>624</b> | <b>53</b> | <b>52</b> | <b>53</b> | <b>53</b> | <b>53</b> | <b>51</b> | <b>53</b> | <b>53</b> | <b>53</b> | <b>37</b> | <b>46</b> | <b>67</b> |

**Учебный план отделения борьбы на поясах  
учебно-тренировочной группы (ТСС) 4 года обучения (20 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»  
Директор МАУДО  
«ДЮСШ «Витязь»  
А.С. Кузнецов  
« 08 » 08 20 16 г.

| №               | Содержание занятия  | часы        | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       | июнь      | июль      | август    |
|-----------------|---|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>ТЕОРИЯ</b>   |   | <b>90</b>   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 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   | 8           | 2         |           |           |           |           | 2         |           |           | 2         |           | 1         | 1         |
| 5               | Влияние занятий борьбой на поясах на строение и функции организма | 4           |           |           |           |           | 2         |           |           |           |           |           | 2         |           |
| 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   | 6           |           |           | 2         |           |           |           | 2         |           |           | 1         |           | 1         |
| 10              | Характеристика тренировки   | 4           |           |           | 1         |           | 1         | 1         |           |           | 1         |           |           |           |
| 11              | Организация и проведение соревнований                             | 4           |           |           |           | 2         |           |           | 2         |           |           |           |           |           |
| 12              | Правила соревнований  | 6           |           |           | 2         |           |           |           | 1         |           |           |           | 2         | 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                            | 20          | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         |           | 1         |
|                 |   |             | <b>8</b>  | <b>7</b>  | <b>9</b>  | <b>7</b>  | <b>9</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>  | <b>4</b>  | <b>7</b>  | <b>7</b>  |
| <b>ПРАКТИКА</b> |   | <b>950</b>  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 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  | 264         | 20        | 23        | 23        | 23        | 22        | 24        | 22        | 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               | Медицинское обследование  | 2           | 1         |           |           |           |           |           | 1         |           |           |           |           |           |
| 9               | Контрольные испытания   | 14          | 2         | 2         |           | 2         | 2         |           |           | 4         | 2         |           |           |           |
|                 | <b>ИТОГО часов</b>  | <b>1040</b> | <b>89</b> | <b>87</b> | <b>87</b> | <b>88</b> | <b>88</b> | <b>84</b> | <b>88</b> | <b>88</b> | <b>88</b> | <b>83</b> | <b>85</b> | <b>85</b> |



**Учебный план отделения борьбы на поясах  
группы спортивного совершенствования 1 года обучения (24 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»  
Директор МАУДО  
«ДЮСШ «Витязь»  
А.С. Кузнецов  
«15» 08 2016 г.

| №               | Содержание занятия  | часы        | сентябрь   | октябрь    | ноябрь     | декабрь    | январь     | февраль   | март       | апрель     | май        | июнь       | июль       | август     |
|-----------------|---|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>ТЕОРИЯ</b>   |   | <b>100</b>  |            |            |            |            |            |           |            |            |            |            |            |            |
| 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          |
|                 |   |             | <b>9</b>   | <b>8</b>   | <b>12</b>  | <b>9</b>   | <b>11</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>   | <b>9</b>   | <b>5</b>   | <b>6</b>   | <b>8</b>   | <b>8</b>   |
| <b>ПРАКТИКА</b> |   | <b>1148</b> |            |            |            |            |            |           |            |            |            |            |            |            |
| 1               | ОФП   | 310         | 24         | 24         | 24         | 25         | 25         | 24        | 25         | 25         | 27         | 28         | 28         | 31         |
| 2               | СФП   | 272         | 24         | 23         | 23         | 22         | 23         | 22        | 22         | 23         | 23         | 23         | 22         | 22         |
| 3               | Техническая подготовка  | 420         | 33         | 34         | 35         | 34         | 34         | 34        | 34         | 34         | 35         | 37         | 38         | 38         |
| 5               | Восстановительные мероприятия                                     | 44          | 4          | 3          | 3          | 4          | 4          | 3         | 3          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          |
| 6               | Инструкторская и судейская практика                               | 22          | 1          | 2          | 2          | 4          | 2          | 1         | 2          | 2          | 2          | 2          |            | 2          |
| 7               | Участие в соревнованиях   | 64          | 8          | 10         | 6          | 6          | 6          | 6         | 6          | 4          | 4          | 2          |            | 6          |
| 8               | Медицинское обследование  | 2           | 1          |            |            |            |            |           | 1          |            |            |            |            |            |
| 9               | Контрольные испытания   | 14          | 2          | 2          |            | 2          | 2          |           |            | 4          | 2          |            |            |            |
|                 |   |             |            |            |            |            |            |           |            |            |            |            |            |            |
|                 | <b>ИТОГО часов</b>  | <b>1248</b> | <b>106</b> | <b>106</b> | <b>105</b> | <b>106</b> | <b>107</b> | <b>97</b> | <b>101</b> | <b>105</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>100</b> | <b>111</b> |

**Учебный план отделения борьбы на поясах  
группы высшего спортивного мастерства (32 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»  
Директор МАУДО  
«ДЮСШ «Витязь»  
А.С. Кузнецов  
20/6 г.

| №  | Содержание занятия  | часы        | сентябрь   | октябрь    | ноябрь     | декабрь    | январь     | февраль    | март       | апрель     | май        | июнь       | июль       | август     |
|----|---|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|    | <b>ТЕОРИЯ</b>   | <b>140</b>  |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| 1  | Борьба на поясах в РФ и РФ  | 2           |            |            |            |            |            |            |            |            |            | 1          |            | 1          |
| 2  | ТБ и профилактика травматизма                                     | 2           | 1          |            |            |            |            | 1          |            |            |            |            |            |            |
| 3  | Техника борьбы на поясах  | 2           | 1          |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| 4  | Тактическая подготовка  | 6           |            | 1          | 2          | 1          |            |            |            | 1          |            |            |            |            |
| 5  | Физическая подготовка   | 2           |            |            |            |            | 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          |            | 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          | 2          |
|    |   |             | <b>8</b>   | <b>8</b>   | <b>9</b>   | <b>9</b>   | <b>13</b>  | <b>14</b>  | <b>14</b>  | <b>13</b>  | <b>15</b>  | <b>14</b>  | <b>11</b>  | <b>12</b>  |
|    | <b>ПРАКТИКА</b>   | <b>1524</b> |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| 1  | ОФП   | 704         | 55         | 55         | 57         | 52         | 58         | 57         | 55         | 55         | 58         | 58         | 72         | 72         |
| 2  | СФП   | 292         | 25         | 22         | 24         | 22         | 23         | 24         | 24         | 25         | 27         | 28         | 24         | 24         |
| 3  | Техническая подготовка  | 352         | 30         | 31         | 31         | 32         | 31         | 32         | 32         | 31         | 31         | 31         | 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  | Медицинское обследование  | 4           | 2          |            |            | 1          |            |            | 1          |            |            |            |            |            |
| 9  | Контрольные испытания   | 20          | 4          | 2          |            | 2          | 4          |            |            | 4          | 4          |            |            |            |
|    | <b>ИТОГО часов</b>  | <b>1664</b> | <b>138</b> | <b>135</b> | <b>134</b> | <b>133</b> | <b>144</b> | <b>139</b> | <b>140</b> | <b>141</b> | <b>148</b> | <b>141</b> | <b>137</b> | <b>134</b> |

«Утверждаю»

Директор МАУДО

«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов

«15» 08 2016 г.

**Учебный план отделения армспорта  
спортивно-оздоровительной группы (4 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

| №              | Содержание занятия                | часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|----------------|-----------------------------------|------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| <b>ТЕОРИЯ:</b> |                                   |      |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
| 1              | Олимпийское движение              | 1    | 1        |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
| 2              | Психологическая подготовка        | 1    |          |         | 1      |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
| 3              | Основы техники и тактики          | 2    |          | 1       |        | 1       |        |         |      |        |     |      |      |        |
| 4              | Массаж и самомассаж               | 2    |          |         | 1      |         | 1      |         |      | 1      |     |      |      |        |
| 5              | Физическая подготовка             | 2    | 1        |         |        |         |        | 1       |      |        |     |      |      |        |
| 6              | Правила соревнований              | 1    |          |         |        |         |        | 1       |      |        |     |      |      |        |
| 7              | ТБ на занятиях в тренажерном зале | 2    | 1        |         |        |         | 1      |         |      |        |     |      |      |        |
| 8              | Гигиена, режим и питание          | 1    |          | 1       |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
|                | <b>ИТОГО часов:</b>               | 12   | 3        | 2       | 1      | 1       | 2      | 1       | 1    | 1      |     |      |      |        |

**ПРАКТИКА:**

|   |                                     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|-------------------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | ОФП                                 | 102 | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 10 |
| 2 | СФП                                 | 38  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 4  | 4  | 4  |
| 3 | Технико-тактическая подготовка      | 32  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |
| 4 | Психологическая подготовка          | 10  | 2  |    | 2  | 2  | 2  |    |    | 2  |    |    |    |    |
| 5 | Соревновательная практика           | 4   |    |    | 1  | 1  |    |    | 2  |    |    |    |    |    |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | -   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 7 | Контрольные и переводные испытания  | 8   |    | 4  |    |    |    |    |    |    | 4  |    |    |    |
| 8 | Восстановительные мероприятия       | -   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 9 | Врачебный и медицинский контроль    | 2   | 1  |    |    |    |    |    |    |    | 1  |    |    |    |
|   | <b>ИТОГО часов:</b>                 | 196 | 16 | 18 | 17 | 17 | 16 | 14 | 16 | 15 | 19 | 17 | 17 | 14 |
|   | <b>ВСЕГО часов:</b>                 | 208 | 19 | 20 | 18 | 18 | 18 | 15 | 17 | 16 | 19 | 17 | 17 | 14 |

«Утверждаю»

Директор МАУДО

«ДЮСШ «Вязь»»

А.С. Кузнецов

08 2016 г.

**Учебный план отделения армспорта  
группы начальной подготовки 1 года обучения (6 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

| №              | Содержание занятия                         | часы      | сентябрь | октябрь  | ноябрь   | декабрь  | январь   | февраль  | март     | апрель   | май      | июнь     | июль | август |
|----------------|--|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------|--------|
| <b>ТЕОРИЯ:</b> |  |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |      |        |
| 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        |          |          |          |          |          |      |        |
|                | <b>Всего</b>                               | <b>18</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>3</b> |      |        |

| <b>ПРАКТИКА</b> |  |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|-----------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1               | ОфП                                    | 200        | 20        | 19        | 19        | 20        | 19        | 19        | 20        | 19        | 18        | 19        |           | 8         |
| 2               | Специальная физ. подготовка            | 40         | 4         | 4         | 4         | 4         | 3         | 3         | 4         | 3         | 4         | 4         |           | 3         |
| 3               | Технико-тактическая подготовка         | 40         | 4         | 4         | 4         | 4         | 3         | 3         | 4         | 3         | 4         | 4         |           | 3         |
| 4               | Контрольные испытания                  | 2          | 1         |           |           |           |           |           |           | 1         |           |           |           |           |
| 5               | Самостоятельная работа в летний период | 12         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 12        |           |
|                 | <b>Всего</b>                           | <b>294</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|                 | <b>ИТОГО часов</b>                     | <b>312</b> | <b>32</b> | <b>29</b> | <b>28</b> | <b>30</b> | <b>27</b> | <b>28</b> | <b>29</b> | <b>28</b> | <b>27</b> | <b>30</b> | <b>12</b> | <b>12</b> |

**Учебный план отделения армспорта  
группы начальной подготовки 2 года обучения (9 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»  
Директор МАУДО  
«ДЮСШ «Витязь»»

А.С. Кузнецов  
« 25 » 08 20 16 г.

| №  | Содержание занятия                         | часы      | сентябрь | октябрь  | ноябрь   | декабрь  | январь   | февраль  | март     | апрель   | май      | июнь     | июль | август |
|----|--|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------|--------|
|    | <b>ТЕОРИЯ:</b>                             |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |      |        |
| 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        |          |          |          |      |        |
| 6  | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 1         |          |          | 1        |          |          |          |          |          |          |          |      |        |
| 7  | Оборудование и инвентарь                   | 1         | 1        |          |          |          |          |          |          |          |          |          |      |        |
| 8  | Правила соревнований                       | 2         |          |          |          |          |          |          | 1        |          |          |          |      |        |
| 9  | Морально-волевой облик спортсмена          | 2         |          |          |          |          | 1        | 1        |          |          |          |          |      |        |
| 10 | ТБ на занятиях                             | 2         | 1        |          |          |          |          | 1        |          |          |          |          |      |        |
|    | <b>Всего</b>                               | <b>18</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> |      |        |

| <b>ПРАКТИКА:</b> |  |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|------------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1                | ОФП                                    | 252        | 22        | 22        | 23        | 23        | 24        | 24        | 24        | 24        | 24        | 24        |           | 19        |
| 2                | Специальная физ. подготовка            | 107        | 10        | 11        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 11        | 11        |           | 4         |
| 3                | Технико-тактическая подготовка         | 60         | 5         | 5         | 5         | 5         | 7         | 5         | 7         | 7         | 5         | 5         |           | 4         |
| 3                | Участие в соревнованиях                | 10         |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         |           |           |
| 4                | Контрольные испытания                  | 2          | 1         |           |           |           |           |           |           | 1         |           |           |           |           |
| 5                | Самостоятельная работа в летний период | 19         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 19        |           |
|                  | <b>Всего</b>                           | <b>450</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|                  | <b>ИТОГО часов</b>                     | <b>468</b> | <b>41</b> | <b>41</b> | <b>41</b> | <b>41</b> | <b>44</b> | <b>41</b> | <b>45</b> | <b>44</b> | <b>42</b> | <b>42</b> | <b>19</b> | <b>27</b> |

**Учебный план отделения армспорта  
учебно-тренировочной группы (ТСС) 3 года обучения (16 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»  
Директор МАУДО  
«ДЮСШ «Витязь»

А.С. Кузнецов  
20 16 г.

| №  | Содержание занятия   | часы       | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|----|--|------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
|    | <b>ТЕОРИЯ</b>  | <b>36</b>  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
| 1  | ТБ и профилактика травматизма                              | 2          | 1        |         |        |         |        | 1       |      |        |     |      |      |        |
| 2  | Техника армспорта  | 2          |          | 1       |        |         |        |         |      |        | 1   |      |      |        |
| 3  | Тактическая подготовка                                     | 2          |          |         |        |         | 1      |         |      |        |     |      | 1    |        |
| 4  | Физическая подготовка                                      | 2          | 1        |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 1    |        |
| 5  | Влияние занятий армспортом на строение и функции организма | 1          |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 1    |        |
| 6  | Периодизация спортивной тренировки                         | 3          |          | 1       |        |         |        |         |      | 1      |     |      |      | 1      |
| 7  | Основы методики обучения                                   | 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                                  | 2          |          |         | 1      |         |        | 1       |      |        |     |      |      |        |
| 11 | Правила соревнований                                       | 1          |          |         | 1      |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
| 12 | Просмотр и анализ соревнований                             | 4          |          |         | 1      |         | 1      | 1       |      |        |     | 1    |      |        |
| 13 | Моральная и психологическая подготовка                     | 8          |          | 1       | 1      | 2       | 1      | 1       |      |        | 1   |      |      | 1      |
|    |  | 36         | 2        | 4       | 5      | 2       | 3      | 5       | 2    | 1      | 2   | 2    | 3    | 5      |
|    | <b>ПРАКТИКА</b>  |            |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
| 1  | ОФП  | 288        | 24       | 22      | 22     | 21      | 22     | 23      | 23   | 24     | 26  | 27   | 27   | 27     |
| 2  | СФП  | 246        | 20       | 20      | 20     | 20      | 21     | 20      | 20   | 21     | 21  | 21   | 21   | 21     |
| 3  | Техническая подготовка                                     | 180        | 14       | 15      | 15     | 16      | 15     | 16      | 16   | 15     | 15  | 15   | 14   | 14     |
| 4  | Восстановительные мероприятия                              | 24         | 2        | 2       | 2      | 2       | 2      | 2       | 2    | 2      | 2   | 2    | 2    | 2      |
| 5  | Инструкторская и судейская практика                        | 16         | 1        | 2       | 2      | 3       | 2      |         | 2    | 1      | 2   |      | 1    |        |
| 6  | Участие в соревнованиях                                    | 30         | 4        | 4       | 4      | 2       | 4      | 4       | 4    | 2      |     | 2    |      |        |
| 7  | Медицинское обследование                                   | 2          | 1        |         |        |         |        |         | 1    |        |     |      |      |        |
| 8  | Контрольные испытания                                      | 10         | 2        |         |        | 4       |        |         |      |        | 4   |      |      |        |
|    | Всего  | 796        |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
|    | <b>ИТОГО часов</b>   | <b>832</b> | 70       | 69      | 70     | 70      | 68     | 70      | 70   | 69     | 68  | 69   | 68   | 69     |

**Учебный план отделения армспорта  
учебно-тренировочной группы (ТСС) 4 года обучения (16 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждаю»  
Директор МАХУДО  
«ДЮСШ «Витязь»»

А.С. Кузнецов  
«08» 08 20 16 г.

| №  | Содержание занятия   | часы       | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
|----|--|------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
|    | <b>ТЕОРИЯ</b>  | <b>36</b>  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
| 1  | ТБ и профилактика травматизма                              | 2          | 1        |         |        |         |        | 1       |      |        |     |      |      |        |
| 2  | Техника армспорта  | 2          |          | 1       |        |         |        |         |      |        | 1   |      |      |        |
| 3  | Тактическая подготовка                                     | 2          |          |         |        |         |        |         | 1    |        |     |      | 1    |        |
| 4  | Физическая подготовка                                      | 2          | 1        |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 1    |        |
| 5  | Влияние занятий армспортом на строение и функции организма | 1          |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 1    |        |
| 6  | Периодизация спортивной тренировки                         | 3          |          | 1       |        |         |        |         |      | 1      |     |      |      | 1      |
| 7  | Основы методики обучения                                   | 1          |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      | 1      |
| 8  | Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж       | 4          |          | 1       |        |         | 1      | 1       |      |        |     |      |      | 1      |
| 9  | Планирование тренировок                                    | 4          |          |         | 1      |         |        |         | 1    |        |     | 1    |      | 1      |
| 10 | Характеристика тренировок                                  | 2          |          |         | 1      |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
| 11 | Правила соревнований                                       | 1          |          |         | 1      |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
| 12 | Просмотр и анализ соревнований                             | 4          |          |         | 1      |         | 1      | 1       |      |        |     | 1    |      |        |
| 13 | Моральная и психологическая подготовка                     | 8          |          | 1       | 1      | 2       | 1      | 1       |      |        | 1   |      |      | 1      |
|    |  | 36         | 2        | 4       | 5      | 2       | 3      | 5       | 2    | 1      | 2   | 2    | 3    | 5      |
|    | <b>ПРАКТИКА</b>  |            |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
| 1  | ОФП  | 288        | 24       | 22      | 22     | 21      | 22     | 23      | 23   | 24     | 26  | 27   | 27   | 27     |
| 2  | СФП  | 246        | 20       | 20      | 20     | 20      | 21     | 20      | 20   | 21     | 21  | 21   | 21   | 21     |
| 3  | Техническая подготовка                                     | 180        | 14       | 15      | 15     | 16      | 15     | 16      | 16   | 15     | 15  | 15   | 14   | 14     |
| 4  | Восстановительные мероприятия                              | 24         | 2        | 2       | 2      | 2       | 2      | 2       | 2    | 2      | 2   | 2    | 2    | 2      |
| 5  | Инструкторская и судейская практика                        | 16         | 1        | 2       | 2      | 3       | 2      |         | 2    | 1      | 2   |      | 1    |        |
| 6  | Участие в соревнованиях                                    | 30         | 4        | 4       | 4      | 2       | 4      | 4       | 4    | 2      |     | 2    |      |        |
| 7  | Медицинское обследование                                   | 2          | 1        |         |        |         |        |         | 1    |        |     |      |      |        |
| 8  | Контрольные испытания                                      | 10         | 2        |         |        | 4       |        |         |      |        | 4   |      |      |        |
|    | <b>Всего</b>   | 796        |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      |      |        |
|    | <b>ИТОГО часов</b>   | <b>832</b> | 70       | 69      | 70     | 70      | 68     | 70      | 70   | 69     | 68  | 69   | 68   | 69     |





**Учебный план отделения армспорта  
группы спортивного совершенствования (ССМ) 2 года обучения (28 час/нед)  
на 2016-2017 учебный год**

«Утверждено»  
Директор МАУ ДО  
«ДЮСШ «Витязь»  
А.С. Кузнецов  
20/08/16 г.

| №  | Содержание занятия   | часы        | сентябрь   | октябрь    | ноябрь     | декабрь    | январь     | февраль    | март       | апрель     | май        | июнь       | июль       | август     |
|----|--|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|    | <b>ТЕОРИЯ</b>  |             |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| 1  | ТБ и профилактика травматизма                              | 2           | 1          |            |            |            |            | 1          |            |            |            |            |            |            |
| 2  | Техника армспорта  | 4           | 1          | 1          |            |            |            |            | 1          |            |            |            |            |            |
| 3  | Тактическая подготовка                                     | 4           |            | 1          | 1          |            |            |            | 1          |            |            |            | 1          | 1          |
| 4  | Физическая подготовка                                      | 2           |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            | 1          | 1          |
| 5  | Влияние занятий армспортом на строение и функции организма | 2           |            |            |            |            | 1          |            |            |            |            |            | 1          |            |
| 6  | Периодизация спортивной тренировки                         | 4           |            | 1          | 1          | 1          |            |            |            | 1          |            |            |            | 1          |
| 7  | <b>Основы методики обучения</b>                            | 4           | 1          |            |            |            | 1          |            |            |            | 1          |            |            | 1          |
| 8  | Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж       | 6           |            | 1          | 1          | 1          |            | 1          |            | 1          |            | 1          |            | 1          |
| 9  | Планирование тренировки                                    | 4           |            | 1          | 1          |            |            |            | 1          |            |            |            |            | 1          |
| 10 | Характеристика тренировки                                  | 4           |            | 1          | 1          |            | 1          | 1          |            |            | 1          |            |            | 1          |
| 11 | Организация и проведение соревнований                      | 4           |            |            | 2          |            |            |            | 2          |            |            |            |            |            |
| 12 | Правила соревнований                                       | 2           |            | 1          | 1          |            |            |            |            |            |            |            | 1          |            |
| 13 | Просмотр и анализ соревнований                             | 10          |            | 1          | 2          |            | 2          | 1          |            | 2          |            | 1          | 1          |            |
| 14 | Фармакология и витаминизация                               | 4           | 1          |            |            |            | 1          |            |            | 1          |            |            |            |            |
| 15 | Моральная и психологическая подготовка                     | 14          | 1          | 1          | 2          | 2          | 1          | 1          | 2          | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          |
|    | <b>Всего</b>   | <b>70</b>   | <b>5</b>   | <b>6</b>   | <b>7</b>   | <b>7</b>   | <b>7</b>   | <b>5</b>   | <b>7</b>   | <b>6</b>   | <b>5</b>   | <b>4</b>   | <b>5</b>   | <b>6</b>   |
|    | <b>ПРАКТИКА</b>  |             |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
| 1  | ОФП  | 408         | 34         | 31         | 33         | 31         | 32         | 33         | 33         | 34         | 36         | 37         | 37         | 37         |
| 2  | СФП  | 484         | 39         | 40         | 40         | 40         | 40         | 39         | 39         | 39         | 40         | 42         | 43         | 43         |
| 3  | Техническая подготовка                                     | 324         | 26         | 26         | 28         | 27         | 28         | 26         | 27         | 28         | 28         | 26         | 27         | 27         |
| 5  | Восстановительные мероприятия                              | 56          | 5          | 4          | 4          | 5          | 5          | 4          | 4          | 5          | 5          | 5          | 5          | 5          |
| 6  | Инструкторская и судейская практика                        | 34          | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          | 2          | 2          |            | 2          | 4          |            | 4          |
| 7  | Участие в соревнованиях                                    | 64          | 8          | 10         | 6          | 6          | 6          | 6          | 6          | 4          | 4          | 2          |            | 6          |
| 8  | Медицинское обследование                                   | 2           | 1          |            |            |            |            |            | 1          |            |            |            |            |            |
| 9  | Контрольные испытания                                      | 14          | 2          | 2          |            | 2          | 2          |            |            | 4          | 2          |            |            |            |
|    | <b>Всего</b>   | <b>1386</b> | <b>119</b> | <b>117</b> | <b>115</b> | <b>115</b> | <b>117</b> | <b>110</b> | <b>112</b> | <b>114</b> | <b>117</b> | <b>116</b> | <b>112</b> | <b>122</b> |
|    | <b>ИТОГО часов</b>   | <b>1456</b> | <b>124</b> | <b>123</b> | <b>122</b> | <b>122</b> | <b>124</b> | <b>115</b> | <b>119</b> | <b>120</b> | <b>122</b> | <b>120</b> | <b>117</b> | <b>128</b> |