

«СОГЛАСОВАНО»

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУДО
ДЮСШ «Витязь»

2016 г.

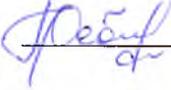
 А.С. Кузнецов



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 (спортивной специализации)					Группы спортивного совершенствования		
		1	2	3	4	5	1	2	3
		год	год	год	год	год	год	год	год
1	Общая физическая подготовка	70	65	40	30	30	15	15	10
		80	55	50	40	40	20	20	15
2	Специальная физическая подготовка	20	35	50	60	60	80	80	85
		30	45	60	70	70	85	85	90

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

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

Структура программы включает в себя цели и задачи подготовки спортсменов, режим учебной работы, условия зачисления в спортивную школу и переход учащихся на последующие годы обучения, программными разделами подготовки (физической, технической, теоретической, морально-волевой), средствами и методами подготовки контрольных нормативов и упражнений, система восстановительных и воспитательных мероприятий, календарный план соревнований на 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
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	1	1											
2	Краткий обзор вида спорта	1		1										
3	Строение и функции организма	1			1									
4	Режим и питание	2			1						1			
5	Основы техники и тактики	2				1				1				
6	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								
ИТОГО часов:		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			
ИТОГО часов:		300	23	27	24	24	25	23	25	24	27	24	28	26
ВСЕГО часов:		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
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	1	1											
2	Краткий обзор вида спорта	1		1										
3	Строение и функции организма	1			1									
4	Режим и питание	2		1		1								
5	Основы техники и тактики	3				1	1			1				
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1			1									
7	Оборудование и инвентарь	1	1											
8	Правила соревнований	2							1		1			
9	Морально-волевой облик спортсмена	2					1	1						
ИТОГО часов:		14	2	2	2	2	2	1	1	1	1			

ПРАКТИКА:

1	ОФП	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			
ИТОГО часов:		454	37	38	36	39	36	35	40	37	39	39	40	38
ВСЕГО часов:		468	39	40	38	41	38	36	41	38	40	39	40	38

**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
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	2	1									1		
2	Спортивная борьба в РФ	1	1											
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	1	1											
4	Гигиена, режим, питание, закаливание борца	1		1										
5	ТБ и профилактика травматизма	2		1							1			
6	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	2		1				1						
7	Основы техники и тактики	4			1	1			1			1		
8	Основы методики обучения	3	1					1		1				
9	Моральная и психологическая подготовка	2			1						1			
10	Физическая подготовка	2				1					1			
11	Периодизация спортивной тренировки	1						1						
12	Планирование и контроль тренировки	1						1						
13	Правила соревнований	3			1					1		1		
14	Просмотр и анализ соревнований	4				1	1						1	1
15	Установки перед соревнованиями	2				1			1					
	ИТОГО часов:	31	4	3	3	4	1	4	2	2	3	3	1	1

ПРАКТИКА:

1	ОФП	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				
	ИТОГО часов:	801	67	69	70	68	70	64	68	68	66	63	64	64
	ВСЕГО часов:	832	71	72	73	72	71	68	70	70	69	66	65	65

**Учебный план 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
ТЕОРИЯ:														
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			
	ИТОГО часов:	35	5	2	4	4	3	4	1	1	3	4	2	2

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		
	ИТОГО часов:	901	73	76	74	75	76	68	78	75	77	74	76	79
	ВСЕГО часов:	936	78	78	78	79	79	72	79	76	80	78	78	81

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

«Утверждено»
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
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	1	1											
2	Оборудование и инвентарь	1	1											
3	ТБ на тренировках	1	1											
4	Гигиена, режим, питание, закаливание	4		1						1	1		1	
5	Моральная и психологическая подготовка	3		1							1			1
6	Сгонка веса борца	3		1				1						1
7	Врачебный контроль и самоконтроль	2				1						1		
8	Основы технико-тактических действий	3	1					1		1				
9	Основы методики обучения	2										1		1
10	Правила соревнований	3				1	1				1			
11	Техническая подготовка	2			1			1						
12	Тактическая подготовка	2		1				1						
13	Специальная подготовка	2			1							1		
14	Физическая подготовка	2					1						1	
15	Организация и проведение соревнований	2				1			1					
16	Фармокология и витаминизация	2			1				1					
17	Просмотр и анализ соревнований	5			1		1		1	1			1	
	ИТОГО часов:	40	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3

ПРАКТИКА:

1	ОФП	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				
	ИТОГО часов:	1000	83	83	83	84	82	80	84	84	83	84	85	85
	ВСЕГО часов:	1040	87	87	87	87	85	84	87	87	86	87	88	88

**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

«08»

08

20.16 г.



№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	1	1											
2	Спортивная борьба в РФ	1	1											
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	1		1										
4	Гигиена, режим, питание, закаливание борца	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		
	ИТОГО часов:	44	5	3	6	2	4	4	1	3	5	4	2	5

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			
	ИТОГО часов:	1204	100	105	101	104	99	97	100	99	100	97	102	100
	ВСЕГО часов:	1248	105	108	107	106	103	101	101	102	105	101	104	105

**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
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	1	1											
2	Спортивная борьба в РФ	1	1											
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	1		1										
4	Гигиена, режим, питание, закаливание борца	3		1		1								1
5	ТБ и профилактика травматизма	2						1	1					
6	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	2				1						1		
7	Основы техники и тактики	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		
	ИТОГО часов:	50	5	5	6	3	4	4	3	4	5	4	2	5

ПРАКТИКА:

1	ОФП	168	14	14	14	14	12	12	14	14	12	16	16	16
2	СФП	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	
	ИТОГО часов:	1406	113	118	114	120	116	118	117	116	111	120	122	121
	ВСЕГО часов:	1456	118	123	120	123	120	122	120	120	116	124	124	126

**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

2016 г.
08

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	1	1											
2	Спортивная борьба в РФ	1	1											
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	1		1										
4	Гигиена, режим, питание, закаливание борца	3		1		1								1
5	ТБ и профилактика травматизма	2						1	1					
6	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	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		
	ИТОГО часов:	60	7	8	7	4	4	5	4	5	5	4	2	5

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			
	ИТОГО часов:	1604	132	131	132	135	134	133	134	133	134	135	136	135
	ВСЕГО часов:	1664	139	139	139	139	138	138	138	138	139	139	138	140

**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
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	2	1									1		
2	Краткий обзор вида спорта	1		1										
3	Строение и функции организма	2			1							1		
4	Режим и питание	2		1							1			
5	Основы техники и тактики	2				1				1				
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1				1							
7	Оборудование и инвентарь	1						1						
8	Правила соревнований	2							1	1				
9	Морально-волевой облик спортсмена	2				1						1		
10	ТБ на занятиях	2	1				1							
	Всего	18	3	2	1	2	2	1	1	2	1	3		

ПРАКТИКА														
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	
	Всего	294												
	ИТОГО часов	312	32	29	28	30	27	28	29	28	27	30	12	12

**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
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	1	1											
2	Краткий обзор вида спорта	1		1										
3	Строение и функции организма	2			1							1		
4	Режим и питание	2		1		1								
5	Основы техники и тактики	4				1	1		1	1				
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1			1									
7	Оборудование и инвентарь	1	1											
8	Правила соревнований	2							1		1			
9	Морально-волевой облик спортсмена	2					1	1						
10	ТБ на занятиях	2	1					1						
	Всего	18	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1		

ПРАКТИКА:		450												
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	
	ИТОГО часов	468	41	41	41	41	44	41	45	44	42	42	19	27

**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
ТЕОРИЯ:														
1	Теория	34												
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 тренировок	4	1				1							2
8	Правила соревнований	4				1		1		1	1			
9	Психологическая подготовка	10	1	2	1	1	2	1	1	1				
ПРАКТИКА:		590												
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
ИТОГО часов		624	53	52	53	53	53	51	53	53	53	37	46	67

**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
ТЕОРИЯ		32												
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		
			4	4	3	3	4	3	3	3	1	2		3
ПРАКТИКА		696												
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			
	ИТОГО часов	728	63	62	61	62	59	60	61	60	61	60	58	62

**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
ТЕОРИЯ		44												
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
			2	5	6	3	5	5	2	1	4	2	4	5
ПРАКТИКА														
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			
	ИТОГО часов	832	70	69	70	70	68	70	70	69	68	69	68	69

**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
ТЕОРИЯ		48												
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
			2	6	6	4	5	5	3	2	4	2	4	5
ПРАКТИКА		888												
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			
	ИТОГО часов	936	80	83	76	79	81	76	79	80	78	75	74	75

**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
ТЕОРИЯ		70												
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
			5	6	7	7	7	5	7	6	5	4	5	6
ПРАКТИКА		970												
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			
	ИТОГО часов	1040	89	89	87	89	89	85	88	89	87	83	83	82

**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
	ТЕОРИЯ	150												
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
			9	10	9	10	13	14	15	14	16	15	12	13
	ПРАКТИКА	1514												
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			
	ИТОГО часов	1664	138	135	134	133	144	139	140	141	148	141	137	134

**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
ТЕОРИЯ:														
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										
	ИТОГО часов:	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	
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			
	ИТОГО часов:	196	16	18	17	17	16	14	16	15	19	17	17	14
	ВСЕГО часов:	208	19	20	18	18	18	15	17	16	19	17	17	14

**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
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	2	1									1		
2	Краткий обзор вида спорта	1		1										
3	Строение и функции организма	2			1							1		
4	Режим и питание	2		1							1			
5	Основы техники и тактики	2				1				1				
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1				1							
7	Оборудование и инвентарь	1						1						
8	Правила соревнований	2							1	1				
9	Морально-волевой облик спортсмена	2				1						1		
10	ТБ на занятиях	2	1				1							
	Всего	18	3	2	1	2	2	1	1	2	1	3		

ПРАКТИКА														
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	
	Всего	294												
	ИТОГО часов	312	33	30	29	29	28	25	30	29	26	28	12	13

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

«Утверждаю»

Директор МАУДО

«ДИОСМИД/Витязь»

А.С. Кузнецов

15.08 2016 г.

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

ПРАКТИКА														
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	
	Всего	294												
	ИТОГО часов	312	33	30	29	29	28	25	30	29	26	28	12	13

**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
ТЕОРИЯ		66												
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
			2	7	7	5	6	6	5	4	6	4	6	8
ПРАКТИКА		766												
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			
	ИТОГО часов	832	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
ТЕОРИЯ		90												
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
			8	7	9	7	9	8	9	7	8	4	7	7
ПРАКТИКА		950												
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			
	ИТОГО часов	1040	89	87	87	88	88	84	88	88	88	83	85	85

**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
ТЕОРИЯ		90												
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
			5	7	12	7	9	7	8	8	5	6	8	8
ПРАКТИКА		1158												
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			
	ИТОГО часов	1248	104	106	107	104	106	97	103	105	103	102	100	111

**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
ТЕОРИЯ		120												
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
	Всего	120	12	12	12	12	12	12	11	12	8	5	6	6
ПРАКТИКА														
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
	ИТОГО часов	1404	119	117	117	118	119	112	113	116	116	114	115	128

**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
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	2	1									1		
2	Краткий обзор вида спорта	1		1										
3	Строение и функции организма	2			1							1		
4	Режим и питание	2		1							1			
5	Основы техники и тактики	2				1				1				
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1				1							
7	Оборудование и инвентарь	1						1						
8	Правила соревнований	2							1	1				
9	Морально-волевой облик спортсмена	2				1						1		
10	ТБ на занятиях	2	1				1							
	Всего	18	3	2	1	2	2	1	1	2	1	3		

ПРАКТИКА														
№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
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	
	Всего	294												
	ИТОГО часов	312	32	29	28	30	27	28	29	28	27	30	12	12

**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
ТЕОРИЯ:														
1	Теория	34												
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
ПРАКТИКА:		590												
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
ИТОГО часов		624	53	52	53	53	53	51	53	53	53	37	46	67

**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
	ТЕОРИЯ	90												
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
			8	7	9	7	9	8	9	7	8	4	7	7
	ПРАКТИКА	950												
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			
	ИТОГО часов	1040	89	87	87	88	88	84	88	88	88	83	85	85

**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
ТЕОРИЯ		100												
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
			9	8	12	9	11	7	8	9	5	6	8	8
ПРАКТИКА		1148												
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			
	ИТОГО часов	1248	106	106	105	106	107	97	101	105	102	102	100	111

**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
	ТЕОРИЯ	140												
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	1	2	1		1		1	1			
5	Физическая подготовка	2						1			1			
6	Влияние занятий борьбой на поясах на строение и функции организма	2					1							1
7	Периодизация спортивной тренировки	6	1					1	1			1	1	1
8	Основы методики обучения	12	1	1	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
			8	8	9	9	13	14	14	13	15	14	11	12
	ПРАКТИКА	1524												
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			
	ИТОГО часов	1664	138	135	134	133	144	139	140	141	148	141	137	134

«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
ТЕОРИЯ:														
1	Олимпийское движение	1	1											
2	Психологическая подготовка	1			1									
3	Основы техники и тактики	2		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										
	ИТОГО часов:	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			
	ИТОГО часов:	196	16	18	17	17	16	14	16	15	19	17	17	14
	ВСЕГО часов:	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
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	2	1									1		
2	Краткий обзор вида спорта	1		1										
3	Строение и функции организма	2			1							1		
4	Режим и питание	2		1							1			
5	Основы техники и тактики	2			1					1				
6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1				1							
7	Оборудование и инвентарь	1						1						
8	Правила соревнований	2							1	1				
9	Морально-волевой облик спортсмена	2				1						1		
10	ТБ на занятиях	2	1				1							
	Всего	18	3	2	1	2	2	1	1	2	1	3		

ПРАКТИКА														
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	
	Всего	294												
	ИТОГО часов	312	32	29	28	30	27	28	29	28	27	30	12	12

**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
	ТЕОРИЯ:													
1	Физкультура и спорт в России	1	1											
2	Краткий обзор вида спорта	1		1										
3	Строение и функции организма	2			1							1		
4	Режим и питание	2		1		1								
5	Основы техники и тактики	4				1	1		1					
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						
	Всего	18	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1		

ПРАКТИКА:														
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	
	Всего	450												
	ИТОГО часов	468	41	41	41	41	44	41	45	44	42	42	19	27

**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
	ТЕОРИЯ	36												
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 тренировок	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
	ПРАКТИКА													
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												
	ИТОГО часов	832	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
	ТЕОРИЯ	36												
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
	ПРАКТИКА													
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												
	ИТОГО часов	832	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
20/16 г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	ТЕОРИЯ													
1	ТБ и профилактика травматизма	2	1					1						
2	Техника армспорта	4	1	1					1					
3	Тактическая подготовка	4		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	Основы методики обучения	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
10	Характеристика тренировки	4			1		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				
15	Моральная и психологическая подготовка	14	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1
	Всего	70	5	6	7	7	7	5	7	6	5	4	5	6
	ПРАКТИКА													
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			
	Всего	1386	119	117	115	115	117	110	112	114	117	116	112	122
	ИТОГО часов	1456	124	123	122	122	124	115	119	120	122	120	117	128