

«СОГЛАСОВАНО»

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

 Р.М. Насрединов

« » 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ г. Наб. Челны
«СШОР «Витязь»
им. М.Ш. Бибишева»

 А.С. Кузнецов

« » 2019 г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПЛАНЫ

Муниципального автономного учреждения
города Набережные Челны

«Спортивная школа Олимпийского резерва «Витязь» им. М.Ш. Бибишева».

на 2019/2020 тренировочный год

«СОГЛАСОВАНО»

зав. организационным сектором
УФИС Исполнительного комитета
г. Набережные Челны

 А.Н. Новицкий

Составитель

зам.директора по СП
МАУ «СШОР «Витязь»
им. М.Ш. Бибишева»

 Ю.И. Файсханова

г. Набережные Челны
2019 г.

**Тренировочный план на 2019-2020 год отделения
спортивная борьба (греко-римская)**
по спортивно-оздоровительным программам и программам спортивной подготовки



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МАУ "СШОР "Витязь"
им. М.И. Бибичева"
А.С. Кузнецов
« 15 » сентября 2019 г.

№ пп	Разделы подготовки	СОГ	НП			Т(СС)				ССМ
			до года	свыше года		начальной спец-ии		углубленной спец-ии		
				1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	
1	Теоретическая и психологическая подготовка	8	22	34	34	49	65	70	80	110
2	Общая физическая подготовка	120	132	152	142	176	204	154	158	128
3	Специальная физическая подготовка	32	46	70	76	130	157	196	222	280
4	Технико-тактическая подготовка	24	76	120	120	175	194	232	260	439
5	Участие в соревнованиях		3	8	8	24	30	38	50	75
6	Инструкторская и судейская практика			4	4	8	14	18	22	30
7	Восстановительные мероприятия			38	38	54	56	114	132	172
8	Контрольные и переводные испытания		9	10	10	8	8	10	12	14
9	Самостоятельная работа в летний период	24	24	32	36					
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	208	312	468	468	624	728	832	936	1248
	Количество часов в неделю	4	6	9	9	12	14	16	18	24

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения спортивной борьбы
(греко-римской) на спортивно-оздоровительном этапе**



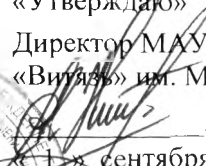
«Утверждаю»
 Директор МАУ "СШОР
 «Витязь» им. М.Ш. Бибишева"
 _____ А.С. Кузнецов
 « 1 » сентября 2019 г.

№	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	1			1									
5	Основы техники и тактики	1				1								
6	Морально-волевой облик спортсмена	1					1							
7	ТБ на тренировках, оборудование и инвентарь	2	1					1						
ВСЕГО часов:		8	2	1	1	1	1	1		1				

ПРАКТИКА:

1	ОФП	120	12	12	12	14	12	12	12	12	12	6		4
2	СФП	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		3
3	Технико-тактическая подготовка	24	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2		2
4	Самостоятельная работа в летний период	24											ОФП - 8	ОФП - 16
ВСЕГО часов:		200	18	17	17	19	18	17	17	17	17	18	16	9
ИТОГО часов:		208	20	18	18	20	19	18	17	18	17	18	16	9

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения спортивной борьбы
(греко-римской) на этапе начальной подготовки (НП1 г.о.)**

«Утверждаю»
 Директор МАУ "СШОР
 «Витязь» им. М.Ш. Бибишева"

 А.С. Кузнецов
 «11» сентября 2019 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								
	ВСЕГО часов:	12	1	1	2	2	1	1	1	2	1			

ПРАКТИКА:

1	ОФП	132	15	12	12	13	12	12	14	12	12	10		8
2	СФП	46	4	2	4	4	4	3	5	4	4	5		7
3	Технико-тактическая подготовка	76	6	4	6	8	7	7	6	6	5	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	2	4								3		
8	Самостоятельная работа в летний период	24											24	
	ВСЕГО часов:	300	27	24	25	25	25	24	25	24	23	28	24	26
	ИТОГО часов:	312	28	25	27	27	26	25	26	26	24	28	24	26

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения спортивной борьбы
(греко-римской) на этапе начальной подготовки (НП 2 г.о.)**

«Утверждаю»
 Директор МАУ "СШОР
 «Витязь» им. М.Ш. Бибишева"
 _____ А.С. Кузнецов
 « 1 » сентября 2019 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	3				1	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 тренировках, оборудование и инвентарь	2	1					1						
ВСЕГО часов:		18	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2		

ПРАКТИКА:

1	ОФП	152	18	18	14	14	12	12	15	16	10	12		11
2	СФП	70	9	5	6	6	5	5	7	5	6	6		10
3	Технико-тактическая подготовка	120	8	9	10	8	17	16	11	7	9	11		14
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	10	1	4						1	4			
8	Самостоятельная работа в летний период	32											32 ОФП -24 СФП - 8	
9	Восстановительные мероприятия	38	2	4	4	6	4	2	2	4	4	4		2
ВСЕГО часов:		450	38	40	38	38	38	39	39	39	39	33	32	37
ИТОГО часов:		468	41	42	40	40	40	41	40	40	40	35	32	37

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения спортивной борьбы
(греко-римской) на этапе начальной подготовки (НП 3 г.о.)**



«Утверждаю»
 Директор МАУ "СШОР
 «Влязь» им. М.Ш. Бибишева"
 _____ А.С. Кузнецов
 «_____» сентября 2019 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	3				1	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 тренировках, оборудование и инвентарь	2	1					1						
ВСЕГО часов:		18	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2		

ПРАКТИКА:

1	ОФП	142	16	18	16	15	10	10	12	14	8	15		8
2	СФП	76	12	6	5	5	6	4	8	5	7	5		13
3	Технико-тактическая подготовка	120	7	6	9	8	18	17	12	8	9	13		13
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	10	1	4						1	4			
8	Самостоятельная работа в летний период	36											36	
			ОФП 12 СФП 12 ТТП 12											
9	Восстановительные мероприятия	38	2	4	4	6	4	2	2	4	4	4		2
ВСЕГО часов:		450	38	38	38	38	38	37	38	38	38	37	36	36
ИТОГО часов:		468	41	40	40	40	40	39	39	39	39	39	36	36

Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения спортивной борьбы (греко-римской) на тренировочном этапе спортивной специализации (Т(СС) 1 г.о.)



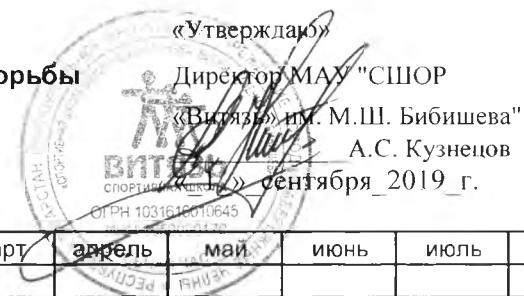
«Утверждаю»
 Директор МАУ "СШОР
 «Витязь» им. М.Ш. Бибишева»
 А.С. Кузнецов
 11 сентября 2019 г.

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

ПРАКТИКА:

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

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения спортивной борьбы
(греко-римской) на тренировочном этапе спортивной специализации (Т(СС) 2 г.о.)**



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

ПРАКТИКА:

1	ОФП	204	14	16	14	14	18	16	18	18	16	20	20	20
2	СФП	157	16	16	16	12	12	12	12	12	12	12	10	15
3	Технико-тактическая подготовка	194	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	18
4	Психологическая подготовка	44	3	2		6	6	4	4	3	2	6	6	2
5	Соревновательная практика	30	4	4	4	4	2	2	2	4	4			
6	Инструкторская и судейская практика	14		2		2	2	2	2	2	2			
7	Контрольные и переводные испытания	8			4						4			
8	Восстановительные мероприятия	56	4	4	6	6	4	4	4	4	4	5	6	5
9	Врачебный и медицинский контроль	4		2						2				
8	ВСЕГО часов:	711	57	60	60	60	60	56	58	59	60	59	58	60
9	ИТОГО часов:	728	58	62	62	62	62	58	60	60	62	60	60	62

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения спортивной борьбы
(греко-римской) на тренировочном этапе спортивной специализации (Т(СС) 3 г.о.)**




«Утверждаю»
 Директор МАУ "СШОР
 «Витязь» им. М.Ш. Бибишева»
 А.С. Кузнецов
 _____ сентября 2019 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	2	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	4	1	1				1		1				
9	Моральная и психологическая подготовка	2			1						1			
10	Физическая подготовка	2									1	1		
11	Периодизация спортивной тренировки	2			1			1						
12	Планирование и контроль тренировки	2				1		1						
13	Правила соревнований	3			1					1		1		
14	Просмотр и анализ соревнований	5				1	1				1		1	1
15	Установки перед соревнованиями	2				1			1					
	ВСЕГО часов:	36	4	4	4	3	2	4	2	3	4	4	1	1

ПРАКТИКА:

1	ОФП	144	11	9	12	11	10	10	11	13	12	17	18	20
2	СФП	196	18	18	18	18	18	18	18	14	14	14	14	14
3	Технико-тактическая подготовка	232	22	22	20	22	22	22	20	24	20	13	13	12
4	Психологическая подготовка	34	3	3		4	4	2	2	2		3	5	6
5	Соревновательная практика	38	3	6	4	4	3	4	4	5	5			
6	Инструкторская и судейская практика	18					2	2	4			6	4	
7	Контрольные и переводные испытания	10			5						5			
8	Восстановительные мероприятия	114	9	9	8	8	8	8	8	8	10	12	12	14
9	Врачебный и медицинский контроль	4			2					2				
	ВСЕГО часов:	796	66	67	67	67	67	66	67	66	66	65	66	66
	ИТОГО часов:	832	70	71	71	70	69	70	69	69	70	69	67	67

Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения спортивной борьбы (греко-римской) на тренировочном этапе спортивной специализации (Т(СС) 4 г.о.)


 «Утверждаю»
 Директор МАУ "СШОР
 «Вилзь» им. М.Ш. Бибишева"
 А.С. Кузнецов
 8.10.2019 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	Фармакология и витаминизация	2			1				1					
	ВСЕГО часов:	40	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3

ПРАКТИКА:

1	ОФП	158	12	12	12	12	14	10	12	12	14	16	16	16
2	СФП	222	18	18	20	22	16	20	20	18	16	20	20	14
3	Технико-тактическая подготовка	260	25	25	25	25	25	25	25	22	23	12	12	16
4	Психологическая подготовка	40	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3
5	Соревновательная практика	50	5	6	6	6	5	6	6	5	5			
6	Инструкторская и судейская практика	22	2			6	4	2	2		2	2	1	1
7	Контрольные и переводные испытания	12		3	3		2			2	2			
8	Восстановительные мероприятия	132	10	10	10	10	12	10	10	10	10	12	14	14
9	Врачебный и медицинский контроль	4	2							2				
	ВСЕГО часов:	896	75	78	79	84	82	76	78	73	75	65	67	64
	ИТОГО часов:	936	79	82	83	87	85	80	81	76	78	68	70	67

Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения спортивной борьбы (греко-римской) на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ 1 г.о.)



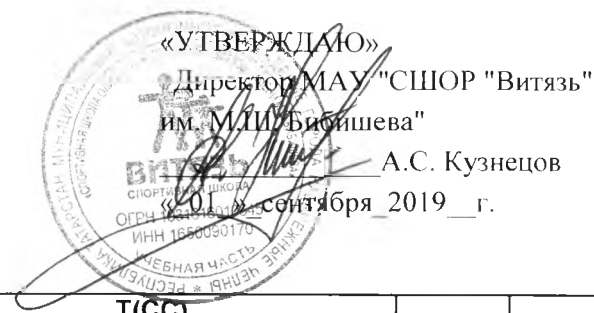
№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Физкультура и спорт в России	1	1											
2	Спортивная борьба в РФ	1	1											
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	1		1										
4	Гигиена, режим,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

ПРАКТИКА:

1	ОФП	128	10	8	10	10	8	8	12	10	10	14	14	14
2	СФП	280	22	22	23	23	25	22	24	24	23	24	24	24
3	Технико-тактическая подготовка	439	32	32	36	37	37	36	34	34	31	38	46	46
4	Психологическая подготовка	60	5	4	4	4	4	5	4	8	4	8	5	5
5	Соревновательная практика	75	7	8	10	8	8	8	8	8	5	5		
6	Инструкторская и судейская практика	30		3	4	3	5	5	3	2	2	3		
7	Контрольные и переводные испытания	14	2	4				2		4	2			
8	Восстановительные мероприятия	172	18	12	12	16	16	15	14	12	16	10	16	15
9	Врачебный и медицинский контроль	4	2										2	
	ВСЕГО часов:	1198	96	93	99	101	103	101	99	102	93	102	105	104
	ИТОГО часов:	1248	101	98	105	104	107	105	102	106	98	106	107	109

**Тренировочный план на 2019-2020 год отделения
плавания**


по спортивно-оздоровительным программам и программам спортивной подготовки



№	Разделы подготовки	СО	НП			Т(СС)				ССМ	ВСМ
			до года	свыше года		начальная специализация		глубенная специализация			
				2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	5 г.о.		
1	Теоретическая и психологическая подготовка	4	4	6	6	34	34	44	60	70	150
2	Общая физическая подготовка	145	170	218	216	268	310	248	300	300	222
3	Специальная физическая подготовка	30	64	110	110	182	206	222	310	498	844
4	Техническая подготовка	5	56	86	88	102	134	192	258	232	252
5	Участие в соревнованиях		2	6	6	12	18	30	42	58	86
6	Инструкторская и судейская практика					6	6	10	10	20	34
7	Восстановительные мероприятия					12	12	24	36	46	56
8	Контрольные и переводные испытания		4	6	6	8	8	10	24	24	20
9	Самостоятельная работа в летний период	24	12	36	36						
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	184	312	468	468	624	728	780	1040	1248	1664
	Количество часов в неделю	4	6	9	9	12	14	15	20	24	32

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения плавания
на спортивно-оздоровительном этапе**

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МАУ "СШОР "Витязь"
 им. М.И. Билишева"
 А.С. Кузнецов
 «01» сентября 2019 г.

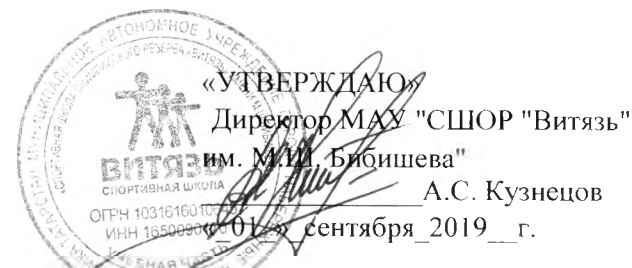


№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Краткий обзор вида спорта	1		1										
2	Режим и питание	1			1									
3	ТБ на тренировках, оборудование и инвентарь	2	1					1						
	ВСЕГО часов:	4	1	1	1			1						

ПРАКТИКА:

1	ОФП	145	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13		6
2	СФП	30	3	3	3	2	3	1	3	3	3	4		2
3	Технико-тактическая подготовка	5			1	1	1	1				1		
	ВСЕГО часов:	180	17	17	18	17	18	16	17	17	17	18		8
	ИТОГО часов:	184	18	18	19	17	18	17	17	17	17	18		8

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения плавания
на этапе начальной подготовки (НП 1 г.о.)**



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

ПРАКТИКА														
1	ОФП	170	17	17	17	18	17	17	18	17	16	9		7
2	СФП	64	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4		6
3	Технико-тактическая подготовка	56	4	6	6	6	6	4	5	5	6	4		4
4	Контрольные испытания	4	2							2				
5	Самостоятельная работа в летний период	12											12	
6	Участие в соревнованиях	2				1		1						
ВСЕГО ЧАСОВ		308	29	29	29	31	29	28	29	30	28	17	12	17
ИТОГО ЧАСОВ		312	30	30	29	31	29	29	30	30	28	17	12	17

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения плавания
на этапе начальной подготовки (НП 2 г.о.)**



«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МАУ "СШОР "Витязь"
 им. М.П. Бибишева"
 _____ А.С. Кузнецов
 от «01» сентября 2019 г.

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

ПРАКТИКА:														
1	ОФП	218	19	19	19	20	20	19	20	20	21	21		20
2	СФП	110	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10
3	Технико-тактическая подготовка	86	7	9	9	8	7	7	8	7	8	8		8
3	Участие в соревнованиях	6		1	1	1		1	1	1				
4	Контрольные испытания	6	2				2			2				
5	Самостоятельная работа в летний период	36											36	ОФП - 36
	ВСЕГО часов	462	38	39	39	39	39	37	39	40	39	39	36	38
	ИТОГО часов	468	40	40	40	39	39	38	39	40	39	39	36	39

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения плавания
на этапе начальной подготовки (НП 3 г.о.)**



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

ПРАКТИКА:														
1	ОФП	216	19	19	19	20	20	19	19	19	21	21		20
2	СФП	110	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10
3	Технико-тактическая подготовка	88	7	9	9	8	7	7	9	8	8	8		8
3	Участие в соревнованиях	6		1	1	1		1	1	1				
4	Контрольные испытания	6	2				2			2				
5	Самостоятельная работа в летний период	36											36	
													ОФП - 30 СФП - 6	
	ВСЕГО часов	462	38	39	39	39	39	37	39	40	39	39	36	38
	ИТОГО часов	468	40	40	40	39	39	38	39	40	39	39	36	39

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения плавания
на тренировочном этапе спортивной специализации (Т(СС) 1 г.о.)**

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МАУ "СШОР "Витязь"
 им. М.И. Бибишева"
 А.С. Кузнецов
 01 сентября 2019 г.

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

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения плавания
на тренировочном (СС) этапе начальной специализации (Т(СС) 2 г. о.)**



«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МАУ "СШОР "Витязь"
 им. М.П. Бибишева"
 А.С. Кузнецов
 «01» сентября 2019 г.

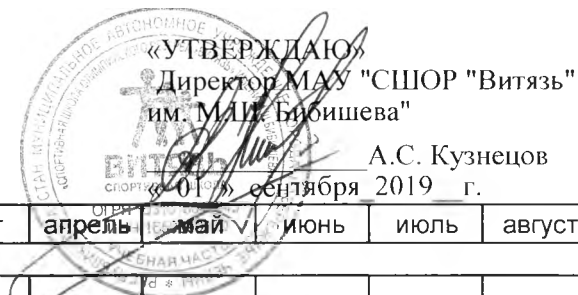
№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
2	Строение организма человека	2			1			1						
3	Технико-тактическая подготовка	2		1					1					
4	Основы методики обучения	2			1									1
5	Гигиена спортсмена	8	1	1		1	1		1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

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения плавания
на тренировочном этапе спортивной специализации (Т(СС) 3 г.о.)**



№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	ТБ и профилактика травматизма	2	1					1						
2	Техника спортивного плавания	2		1							1			
3	Тактическая подготовка	4	1				1		1				1	
4	Физическая подготовка	2	1										1	
6	Периодизация спортивной тренировки	4		1		1				1				1
7	Основы методики обучения	2									1			1
8	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	4		1			1	1						1
9	Планирование тренировки	4			1				1			1		1
10	Характеристика тренировки	4			1		1	1			1			
11	Правила соревнований	2			1								1	
12	Просмотр и анализ соревнований	4			1		1	1				1		
13	Моральная и психологическая подготовка	10		2	2	2	1	1			1			1
ВСЕГО часов		44	3	5	6	3	5	5	2	1	4	2	3	5
ПРАКТИКА														
1	ОФП	248	16	18	18	18	18	21	18	20	20	23	30	28
2	СФП	222	18	18	18	18	19	17	18	20	19	19	19	19
3	Техническая подготовка	192	18	20	18	17	17	16	19	19	16	16	6	10
4	Восстановительные мероприятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	2	2		1	2	1				
6	Участие в соревнованиях	30	4	4	4	2	4	4	4	2		2		
7	Контрольные испытания	10	2			4					4			
8	Врачебный контроль	2	1						1					
ВСЕГО часов		736	61	63	62	63	60	61	63	64	61	62	57	59
ИТОГО часов		780	64	68	68	66	65	66	65	65	65	64	60	64

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения плавания
на тренировочном этапе спортивной специализации (Т(СС) 4 г.о.)**




А.С. Кузнецов

«01» сентября 2019 г.

	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	ТБ и профилактика травматизма	2	1					1						
2	Техника спортивного плавания	2		1							1			
3	Тактическая подготовка	4					1		1				2	
4	Физическая подготовка	2	1										1	
5	Периодизация спортивной тренировки	4		1		1				1				1
6	Основы методики обучения	2									1			1
7	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	4		1			1	1						1
8	Планирование тренировки	4			1				1			1		1
9	Характеристика тренировки	4			1		1	1			1			
10	Организация и проведение соревнований	2				1			1					
11	Правила соревнований	2			1								1	
12	Просмотр и анализ соревнований	4			1		1	1				1		
13	Фармакология и витаминизация	4		1						2			1	
14	Моральная и психологическая подготовка	20	2	2	2	4	1	1	2	2	1	2		1
	ВСЕГО часов	60	4	6	6	6	5	5	5	5	4	4	5	5
ПРАКТИКА														
1	ОФП	300	25	23	23	22	23	24	24	25	27	28	28	28
2	СФП	310	25	24	26	25	26	25	25	26	26	26	28	28
3	Техническая подготовка	258	20	22	24	22	20	23	21	18	22	22	22	22
5	Восстановительные мероприятия	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Инструкторская и судейская практика	10	1	2	1	2			2	2				
7	Участие в соревнованиях	42	6	6	4	4	6	4	6	4		2		
8	Контрольные испытания	24	4	4		4	4			4	4			
9	Врачебный контроль	2	1						1					
	ВСЕГО часов	980	84	84	81	82	82	79	81	82	82	81	81	81
	ИТОГО часов	1040	88	90	87	88	87	84	86	87	86	85	86	86

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения плавания
на тренировочном этапе спортивной специализации (Т(СС) 5 г.о.)**


 «УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МАУ "СШОР "Витязь"
 им. М.И. Бябишева"

 А.С. Кузнецов
 «01» сентября 2019 г.

	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	ТБ и профилактика травматизма	2	1					1						
2	Техника спортивного плавания	2		1							1			
3	Тактическая подготовка	4					1		1				2	
4	Физическая подготовка	2	1										1	
5	Периодизация спортивной тренировки	4		1		1				1				1
6	Основы методики обучения	2									1			1
7	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	4		1			1	1						1
8	Планирование тренировки	4			1				1			1		1
9	Характеристика тренировки	4			1		1	1			1			
10	Организация и проведение соревнований	2				1			1					
11	Правила соревнований	2			1								1	
12	Просмотр и анализ соревнований	4			1		1	1				1		
13	Фармакология и витаминизация	2		1						1				
14	Моральная и психологическая подготовка	10		2	2	2	1	1			1			1
	ВСЕГО часов	48	2	6	6	4	5	5	3	2	4	2	4	5
ПРАКТИКА														
1	ОФП	280	24	18	21	20	21	23	22	23	25	27	28	28
2	СФП	268	20	21	24	22	22	22	21	22	23	23	24	24
3	Техническая подготовка	228	18	18	20	19	18	20	20	18	20	20	19	18
5	Восстановительные мероприятия	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Инструкторская и судейская практика	10	1	2	1	2			2	2				
7	Участие в соревнованиях	42	6	6	4	4	6	4	6	4		2		
8	Контрольные испытания	24	4	4		4	4			4	4			
9	Врачебный контроль	2	1						1					
	ВСЕГО часов	888	76	72	73	74	74	72	74	76	75	75	74	73
	ИТОГО часов	936	78	78	79	78	79	77	77	78	79	77	78	78

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения плавания
на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ 1 г.о.)**

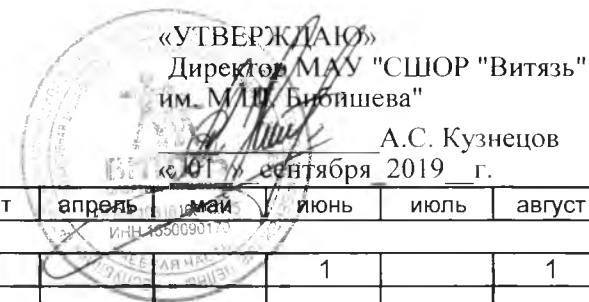


«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ "СШОР "Витязь"
им. М.П. Бибешева"

А.С. Кузнецов
«01» сентября 2019 г.

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

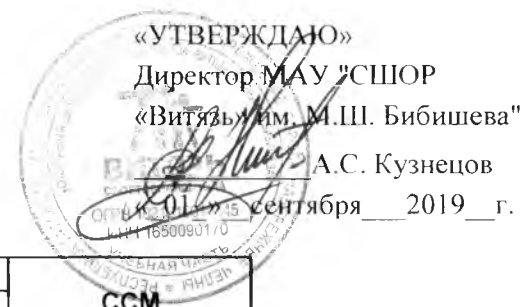
**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения плавания
на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ)**



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

**Тренировочный план на 2019-2020 год отделения
армрестлинга**

по спортивно-оздоровительным программам и программам спортивной подготовки



№	Разделы подготовки	СОГ	НП	Т(СС)			ССМ	
			до года	начальной спец-ии			1 г.о.	2 г.о.
			1 г.о.	1 г.о.	2 г.о.			
1	Теоретическая и психологическая подготовка	18	12	22	28	54	60	
2	Общая физическая подготовка	130	209	232	286	308	328	
3	Специальная физическая подготовка	20	35	142	156	338	368	
4	Технико-тактическая подготовка	16	34	82	106	230	270	
5	Участие в соревнованиях			16	18	42	42	
6	Инструкторская и судейская практика			10	8	22	22	
7	Восстановительные мероприятия			12	18	36	44	
8	Контрольные и переводные испытания		6	4	4	10	10	
9	Самостоятельная работа в летний период	24	16					
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	208	312	520	624	1040	1144	
	Количество часов в неделю	4	6	10	12	20	22	

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения армрестлинг
на спортивно-оздоровительном этапе (СО)**

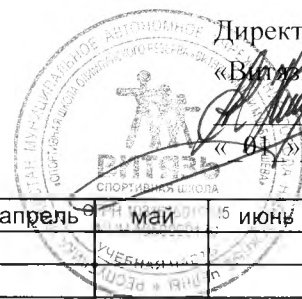


Директор МАУ "СШОР
«Витязь» им. М.Ш. Бибишева"
А.С. Кузнецов
« 01 » сентября 2019 г.

№	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 часов	18	3	2	1	2	2	1	1	2	1	3		

ПРАКТИКА														
1	ОФП	130	12	11	13	12	12	14	13	13	13	11		6
2	Специальная физ. подготовка	20	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1		1
3	Технико-тактическая подготовка	16	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2		1
4	Контрольные испытания													
5	Самостоятельная работа в летний период	24											ОФП - 18	ОФП - 6
	ВСЕГО часов	190	15	16	16	16	15	16	17	16	17	14	18	14
	ИТОГО часов	208	18	18	17	18	17	17	18	18	18	17	18	14

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения армрестлинг
на этапе начальной подготовки (НП 1 г.о.)**



Директор МАУ "СШОР
«Витязь» им. М.Ш. Бибишева"
А.С. Кузнецов
«01» сентября 2019 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	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	1							1					
9	Морально-волевой облик спортсмена	1					1							
10	ТБ на занятиях	2	1					1						
ВСЕГО часов		12	3	1	1	1	2	1	1	1		1		

ПРАКТИКА:														
№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	ОФП	209	18	20	20	20	19	18	22	20	20	20		12
2	Специальная физ. подготовка	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5		3
3	Технико-тактическая подготовка	34	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3		2
3	Участие в соревнованиях													
4	Контрольные испытания	6	2				2			2				
5	Самостоятельная работа в летний период	16											16	
ВСЕГО часов		300	26	27	26	26	27	24	28	28	27	28	16	17
ИТОГО часов		312	29	28	27	27	29	25	29	29	27	29	16	17

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения армрестлинг
на тренировочном этапе спортивной специализации (Т(СС) 2 г.о.)**



Директор МАУ "СШОР
«Витязь» им. М.Ш. Бибишева"
А.С. Кузнецов
« 01 » сентября 2019 г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Теория													
2	Строение организма человека	2						1					1	
3	Технико-тактическая подготовка	2		1					1					
4	Основы методики обучения	2			1									1
5	Гигиена спортсмена	4		1		1						1		1
6	Планирование тренировки	2									1			1
7	Характеристика тренировки	2	1				1							
8	Правила соревнований	2				1				1				
9	Психологическая подготовка	6	1	1	1	1		1	1					
	ВСЕГО часов	22	2	3	2	3	1	2	2	1	1	1	1	3
ПРАКТИКА:														
1	ОФП	232	18	15	15	15	19	21	19	17	21	23	23	26
2	СФП	142	14	12	13	13	14	12	12	12	14	10	8	8
3	Технико-тактическая подготовка	82	8	9	9	8	8	6	6	8	6	6	4	4
4	Участие в соревнованиях	16		3	3	3			3	2	2			
5	Контрольные испытания	4	2							2				
6	Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Инструкторская и судейская практика	10		2	2	2	1		2	1				
8	Медицинское обследование	2	1						1					
	ВСЕГО часов	498	43	42	43	42	43	40	43	43	44	40	36	39
	ИТОГО часов	520	45	45	45	45	44	42	45	44	45	41	37	42

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения армрестлинг
на тренировочном этапе спортивной специализации (Т(СС) 2 г.о.)**




Директор МАУ "СНОР
«Витязь» им. М.Ш. Бибишева"
А.С. Кузнецов
«01» сентября 2019 г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	История развития армрестлинга в	1	1											
2	Физкультура и спорт в России	1	1											
3	Гигиена, режим, питание, закаливание	2						1						1
4	ТБ на тренировках, оборудование и	2	1					1						
5	Основы техники и тактики ведения	4		1		1			1		1			
6	Моральная и психологическая	1			1									
7	Правила соревнований	2					1							1
8	Основы методики обучения	2			1								1	
9	Врачебный контроль и самоконтроль	1								1				
10	Строение организма человека	1												
12	Морально-волевой облик спортсмена	2				1	1					1		
13	Специальная и физическая подготовка	1								1				
14	Сгонка веса армборца	2							1		1			
ИТОГО часов:		22	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2

ПРАКТИКА:

1	ОФП	286	24	20	24	21	24	24	24	23	23	27	26	26
2	СФП	156	14	14	12	14	12	10	10	12	10	14	16	18
3	Технико-тактическая подготовка	106	8	10	10	10	10	9	11	8	10	8	6	6
4	Психологическая подготовка	6		2		2				2				
5	Участие в соревнованиях	18		4	4	4	2		2		2			
6	Инструкторская и судейская практика	8	2		2		2			2				
7	Контрольные и переводные испытания	4	2								2			
8	Восстановительные мероприятия	18	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1
9	Врачебный и медицинский контроль	4		2							2			
ИТОГО часов:		602	51	52	54	53	52	44	49	49	48	50	49	51
ВСЕГО часов:		624	54	53	56	55	54	46	51	51	50	51	50	53

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения армрестлинг
на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ 1 г.о.)**


 Директор МАУ "СШОР
«Витязь» им. М.Ш. Бибишева"
А.С. Кузнецов
« 04 » сентября 2019 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 армрестлинга	3		1					1		1			
3	Тактическая подготовка	4		1		1			1				1	
4	Физическая подготовка	2											1	1
5	Влияние занятий армрестлингом 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	2				1				1				
9	Планирование тренировки	2			1				1					
10	Характеристика тренировки	2						1			1			
11	Организация и проведение соревнований	4				2			2					
12	Правила соревнований	2			1								1	
13	Просмотр и анализ соревнований	8		1	1		1	1		2		1	1	
14	Фармакология и витаминизация	3	1				1					1		
15	Моральная и психологическая подготовка	10	1	1	2	1	1	1	1	1		1		
	ВСЕГО часов	54	4	5	5	6	5	4	6	5	3	3	5	3
ПРАКТИКА														
1	ОФП	308	26	22	24	24	23	24	26	27	27	29	28	28
2	СФП	338	28	26	30	28	28	26	26	26	28	28	32	32
3	Техническая подготовка	230	16	18	18	20	21	22	18	18	20	21	18	20
5	Восстановительные мероприятия	36	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
6	Инструкторская и судейская практика	22	2	4	2	2	2	1	2	1	2	4		
7	Участие в соревнованиях	42	6	6	6	6			6	4	2	4	2	
8	Медицинское обследование	2	1						1					
9	Контрольные испытания	10	2	2			2			2	2			
	ВСЕГО часов	986	83	82	83	83	79	75	81	81	84	89	83	83
	ИТОГО часов	1040	87	87	88	89	84	79	87	86	87	92	88	86

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения армрестлинг
на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ 2 г.о.)**

Директор МАУ "СШОР
 «Витязь» им. М.Ш. Бибишева"
 А.С. Кузнецов
 « 01 » сентября 2019 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 армрестлинга	3		1					1		1			
3	Тактическая подготовка	4		1		1			1				1	
4	Физическая подготовка	2											1	1
5	Влияние занятий армрестлингом 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	2				1				1				
9	Планирование тренировки	2			1				1					
10	Характеристика тренировки	2						1			1			
11	Организация и проведение соревнований	4				2			2					
12	Правила соревнований	2			1								1	
13	Просмотр и анализ соревнований	8		1	1		1	1		2		1	1	
14	Фармакология и витаминизация	3	1				1					1		
15	Моральная и психологическая подготовка	16	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2		
	ВСЕГО часов	60	5	6	5	6	5	4	6	6	5	4	5	3
ПРАКТИКА														
1	ОФП	328	26	24	25	24	28	30	28	29	28	26	30	30
2	СФП	368	32	28	32	30	30	30	28	28	30	30	34	36
3	Техническая подготовка	270	20	22	22	24	25	24	22	22	22	25	20	22
5	Восстановительные мероприятия	44	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4
6	Инструкторская и судейская практика	22	2	4	2	2	2	1	2	1	2	4		
7	Участие в соревнованиях	42	6	6	6	6			6	4	2	4	2	
8	Медицинское обследование	2	1						1					
9	Контрольные испытания	10	2	2			2			2	2			
	ВСЕГО часов	1084	92	90	91	90	90	89	89	90	89	92	90	92
	ИТОГО часов	1144	97	96	96	96	95	93	95	96	94	96	95	95

**Тренировочный план на 2019-2020 год отделения
борьбы на поясах**

спортивно-оздоровительным программам и программам спортивной подготовки



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ "СШОР "Витязь"
им. М.И. Бибешева"
А.С. Кузнецов
Иск. 01 от 01 сентября 2019 г.

№	Разделы подготовки	СОГ	НП	Т (СС)		ТСС	ССМ	
			свыше года	начальной специализации		углубленной спец-ии		
			3 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	1 г.о.	2 г.о.
1	Теоретическая и психологическая подготовка	5	22	44	70	76	90	96
2	Общая физическая подготовка	121	126	230	236	262	240	280
3	Специальная физическая подготовка	30	48	140	161	188	230	256
4	Техническая подготовка	24	80	160	189	220	356	376
5	Участие в соревнованиях		6	20	26	30	54	64
6	Инструкторская и судейская практика			10	12	14	18	20
7	Восстановительные мероприятия			12	24	30	38	38
8	Контрольные и переводные испытания	4	4	8	10	12	14	14
9	Самостоятельная работа в летний период	24	26					
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	208	312	624	728	832	1040	1144
	Количество часов в неделю	4	6	12	14	16	20	22

Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения борьбы на поясах на спортивно-оздоровительном этапе (СО)


«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МАУ "СШОР "Витязь"
 им. М.И. Бибишева"
 _____ А.С. Кузнецов
 « 01 » сентября 2019 г.



№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Краткий обзор вида спорта	1		1										
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1			1									
3	Оборудование и инвентарь	1						1						
4	ТБ на занятиях	2	1				1							
	ВСЕГО часов	5	1	1	1		1	1						

ПРАКТИКА														
1	ОФП	121	10	12	12	12	12	12	12	10	12	12		5
2	Специальная физ. подготовка	30	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3		3
3	Технико-тактическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3		2
4	Контрольные испытания	4	2							2				
5	Самостоятельная работа в летний период	24											ОФП - 16	ОФП - 8
	ВСЕГО часов	203	16	17	17	17	17	16	17	16	18	18	16	18
	ИТОГО часов	208	17	18	18	17	18	17	17	16	18	18	16	18


Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения борьбы на поясах на этапе начальной подготовки (НП 3 г.о.)


 «УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МАУ "СШОР "Витязь"
 им. М.И. Бибишева"
 А.С. Кузнецов
 09 сентября 2019 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		
	Просмотр и анализ соревнований	4			1		1			1				1
10	ТБ на занятиях	2	1				1							
	ВСЕГО часов	22	3	3	2	2	3	1	1	2	1	3		1

ПРАКТИКА														
1	ОФП	126	12	12	12	11	10	14	15	12	10	12		6
2	Специальная физ. подготовка	48	5	5	5	5	5	3	3	4	5	4		4
3	Технико-тактическая подготовка	80	6	8	8	8	8	6	8	6	8	8		6
4	Контрольные испытания	4	2							2				
	Участие в соревнованиях	6				2	2				2			
5	Самостоятельная работа в летний период	26											26	ОФП- 16 СФП - 10
	ВСЕГО часов	290	25	25	25	26	25	23	26	24	25	24	26	16
	ИТОГО часов	312	28	28	27	28	28	24	27	26	26	27	26	17

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения борьбы на поясах
на тренировочном этапе спортивной специализации (Т(СС) 2 г.о.)**


 «УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МАУ "СШОР "Витязь"
 им. М.И. Бибешева"
 А.С. Кузнецов
 «01» сентября 2019 г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Теория													
2	Строение организма человека	2			1			1						
3	Технико-тактическая подготовка	6		2					2			2		
4	Основы методики обучения	2			1								1	
5	Гигиена спортсмена	2	1									1		
6	Планирование тренировки	4			1				1		1			1
7	Характеристика тренировки	5	1				1				1		1	1
8	Правила соревнований	4				1		1		1	1			
	Психологическая подготовка	13	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1		
9	Просмотр и анализ соревнований	6	1	1		1				1				2
	ВСЕГО часов	44	4	5	4	4	3	3	4	3	4	4	2	4
ПРАКТИКА:														
1	ОФП	230	19	17	16	16	19	18	18	18	21	18	26	24
2	СФП	140	14	14	13	12	12	12	12	13	12	12	5	9
3	Технико-тактическая подготовка	160	14	15	17	14	14	12	14	12	16	16	6	10
4	Участие в соревнованиях	20		2	2	4	4	2	2	2		2		
5	Контрольные испытания	8	4							4				
6	Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Инструкторская и судейская практика	10				2	2	1	1	2		2		
8	Врачебный контроль	2	1						1					
	ВСЕГО часов	580	52	49	49	49	52	46	48	52	50	51	38	44
	ИТОГО часов	624	56	54	53	53	55	49	52	55	54	55	40	48

Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения борьбы на поясах на тренировочном этапе спортивной специализации (Т(СС) 3 г.о.)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ "СШОР "Витязь"
им. М.И. Вибисшева"

А.С. Кузнецов

01 сентября 2019 г.



№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Теория													
2	Строение организма человека	2			1			1						
3	Технико-тактическая подготовка	8		1		1			2	1			2	1
4	Основы методики обучения	4			1			1		1			1	
5	Гигиена спортсмена	2	1									1		
6	Планирование тренировки	4		1				1			1			1
7	Характеристика тренировки	4	1				1						1	1
8	Правила соревнований	4				1		1		1	1			
9	Психологическая подготовка	16	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2		
10	Просмотр и анализ соревнований	12	1	2		2	2		2	1				2
11	Фармакология и витаминизация	6			2		2			2				
12	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	4						2					2	
13	Организация и проведение соревнований	4	1	1						1	1			
	ИТОГО часов	70	6	7	6	6	7	7	5	8	4	3	6	5
ПРАКТИКА:														
1	ОФП	236	16	18	18	18	20	18	20	16	22	22	24	24
2	СФП	161	14	13	13	12	13	12	15	13	14	14	14	14
3	Технико-тактическая подготовка	189	16	15	15	16	16	16	16	16	16	16	15	16
4	Участие в соревнованиях	26	2	4	4	4	1	2	2	1	2	4		
5	Контрольные испытания	10	5							5				
6	Восстановительные мероприятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Инструкторская и судейская практика	12		2	2	2	1	2	1			2		
8	Врачебный контроль	2	1						1					
	ИТОГО часов	658	55	54	54	54	53	52	56	53	56	60	55	56
	ВСЕГО часов	728	61	61	60	60	60	59	61	61	60	63	61	61

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения борьбы на поясах
на тренировочном этапе спортивной специализации (Т(СС) 4 г.о.)**



«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МАУ "СШОР "Витязь"
 им. М.И. Бибешева"
 А.С. Кузнецов
 « 01 » сентября 2019 г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ:														
1	Теория													
2	Строение организма человека	2			1			1						
3	Технико-тактическая подготовка	8		1		1			2	1			2	1
4	Основы методики обучения	4			1			1		1			1	
5	Гигиена спортсмена	2	1									1		
6	Планирование тренировки	6		1	1			1	1		1			1
7	Характеристика тренировки	4	1				1						1	1
8	Правила соревнований	4				1		1		1	1			
9	Психологическая подготовка	18	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2		
10	Просмотр и анализ соревнований	14	1	2		2	2		2	1		2		2
11	Фармакология и витаминизация	6			2		2			2				
12	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	4						2					2	
13	Организация и проведение соревнований	4	1	1						1	1			
	ВСЕГО часов	76	6	7	7	6	7	7	7	9	4	5	6	5
ПРАКТИКА:														
1	ОФП	262	20	20	20	22	22	20	20	20	24	24	24	26
2	СФП	188	16	15	15	14	17	14	19	15	18	16	14	15
3	Технико-тактическая подготовка	220	18	17	19	19	18	20	20	18	18	16	17	20
4	Участие в соревнованиях	30	6	4	4	4	1	2	2	1	2	4		
5	Контрольные испытания	12	4	2						4	2			
6	Восстановительные мероприятия	30	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3
7	Инструкторская и судейская практика	14		2	2	2	1	2	1			4		
8	Врачебный контроль	2	1						1					
	ВСЕГО часов	756	66	62	62	64	62	60	65	61	66	66	58	64
	ИТОГО часов	832	72	69	69	70	69	67	72	70	70	71	64	69

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения борьбы на поясах
на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ 1 г.о.)**

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МАУ "СШОР "Витязь"
 им. М.И. Билишева"
 А.С. Кузнецов
 « 01 » сентября 2019 г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	ТБ и профилактика травматизма	2	1					1						
2	Техника борьбы на поясах	4	1	1					1		1			
3	Тактическая подготовка	4		1		1			1				1	
4	Физическая подготовка	4											2	2
5	Влияние занятий борьбой на поясах на строение и функции организма	2					1						1	
6	Периодизация спортивной тренировки	6		2		1				2				1
7	Основы методики обучения	6	2				2				1			1
8	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	4		1		1				1		1		
9	Планирование тренировки	6			2				2			2		
10	Характеристика тренировки	6			2		1	2			1			
11	Организация и проведение соревнований	6	2			2			2					
12	Правила соревнований	4			2								2	
13	Просмотр и анализ соревнований	16		2	2		2	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
	ВСЕГО часов	90	9	8	10	7	9	6	8	9	5	6	8	5
ПРАКТИКА														
1	ОФП	240	18	16	20	20	22	20	18	20	22	20	24	20
2	СФП	230	18	20	18	20	22	18	20	18	20	18	18	20
3	Технико-тактическая подготовка	356	30	30	30	30	30	30	30	30	28	30	28	30
4	Восстановительные мероприятия	38	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3
5	Инструкторская и судейская практика	18	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2		
6	Участие в соревнованиях	54	8	8	6	6		6	6	4	4	2		4
7	Контрольные испытания	14	2	2		2	2			4	2			
8	Врачебный контроль	2	1						1					
	ВСЕГО часов	950	80	81	80	83	81	79	79	81	81	75	73	77
	ИТОГО часов	1040	89	89	90	90	90	85	87	90	86	81	81	82

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения борьбы на поясах
на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ 2 г.о.)**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ "СШОР "Витязь"

им. М.И. Бибишева"


А.С. Кузнецов

« 01 » сентября 2019 г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	ТБ и профилактика травматизма	2	1					1						
2	Техника борьбы на поясах	4	1	1					1					
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	4		1		1				1		1		
9	Планирование тренировки	6			2				2			2		
10	Характеристика тренировки	6			2		1	2			1			
11	Организация и проведение соревнований	6	2			2			2					
12	Правила соревнований	4			2								2	
13	Просмотр и анализ соревнований	16		2	2		2	2		4		2	2	
14	Фармакология и витаминизация	6	2				2			1	1			
15	Моральная и психологическая подготовка	20	1	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	1
	ВСЕГО часов	96	9	9	10	8	9	6	8	10	6	7	9	5
ПРАКТИКА														
1	ОФП	280	22	18	20	20	22	24	22	20	26	28	30	28
2	СФП	256	20	22	20	22	22	20	22	20	22	20	22	24
3	Технико-тактическая подготовка	376	28	32	34	32	32	32	30	32	30	32	32	30
4	Восстановительные мероприятия	38	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3
5	Инструкторская и судейская практика	20	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2		
6	Участие в соревнованиях	64	10	8	6	6	2	6	8	4	4	4		6
7	Контрольные испытания	14	2	2		2	2			4	2			
8	Врачебный контроль	2	1						1					
	ВСЕГО часов	1048	87	87	86	87	85	87	87	85	90	89	87	91
	ИТОГО часов	1144	96	96	96	95	94	93	95	95	96	96	96	96

**Тренировочный план на 2019-2020 год отделения
корэш**
по программам спортивной подготовки

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ "СШОР "Витязь"
им. М.И. Вибиева"
А.С. Кузнецов
«01» сентября 2019 г.



№	Разделы подготовки	НП		ТСС	ССМ
		до года	свыше года	углубленной спец-ии	
		2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	
1	Теоретическая и психологическая подготовка	22	22	80	100
2	Общая физическая подготовка	122	116	290	266
3	Специальная физическая подготовка	56	62	216	252
4	Техническая подготовка	78	78	246	380
5	Участие в соревнованиях	6	6	42	44
6	Инструкторская и судейская практика			12	24
7	Восстановительные мероприятия			36	64
8	Контрольные и переводные испытания	2	2	14	14
9	Самостоятельная работа в летний период	26	26		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	312	312	936	1144
	Количество часов в неделю	6	6	18	22

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения корэш
на этапе начальной подготовки (НП 3 г.о.)**




«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ "СШОР "Витязь"
им. М.И. Бибишева"
_____ А.С. Кузнецов
«01» декабря 2018 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							
11	Психологическая подготовка	4			1		1	1			1			
	ВСЕГО часов	22	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3		

ПРАКТИКА														
№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	ОФП	116	12	10	12	10	12	10	12	12	10	10		6
2	Специальная физ. подготовка	62	4	8	6	8	4	6	6	4	4	6		6
3	Технико-тактическая подготовка	78	6	6	6	8	8	6	6	6	8	8		10
4	Участие в соревнованиях													
5	Контрольные испытания	2	1							1				
6	Участие в соревнованиях	6		2		2		2						
7	Самостоятельная работа в летний период	26											26	
													ОФП - 14	
													СФП - 12	
	ВСЕГО часов	290	23	26	24	28	24	24	24	23	22	24	26	22
	ИТОГО часов	312	26	28	26	28	27	28	25	25	26	25	26	22

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения корэш
на этапе начальной подготовки (НП 2 г.о.)**

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МАУ "СШОР "Витязь"
 им. М.И. Бибешева"
 А.С. Кузнецов
 01 декабря 2018 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							
11	Психологическая подготовка	4			1		1	1			1			
	ВСЕГО часов	22	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3		

ПРАКТИКА														
1	ОФП	122	12	12	12	10	12	12	12	12	12	10		6
2	Специальная физ. подготовка	56	4	6	6	6	4	6	6	4	4	4		6
3	Технико-тактическая подготовка	78	6	6	6	8	8	6	6	6	8	8		10
4	Участие в соревнованиях													
5	Контрольные испытания	2	1							1				
6	Участие в соревнованиях	6		2		2		2						
7	Самостоятельная работа в летний период	26											26	
													ОФП - 14	
													СФП - 12	
	ВСЕГО часов	290	23	26	24	26	24	26	24	23	24	22	26	22
	ИТОГО часов	312	26	28	26	28	27	28	25	25	26	25	26	22

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ "СШОР "Витязь"

им. М.И. Блюишева"

А.С. Кузнецов

« 04 » сентября 2019 г.



Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения корэш на тренировочном этапе спортивной специализации (Т(СС) 4 г.о.)

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	ТБ и профилактика травматизма	2	1					1						
2	Техника борьбы корэш	4	1	1					1		1			
3	Тактическая подготовка	4		1		1			1				1	
4	Физическая подготовка	4	1					1			1		1	
5	Периодизация спортивной тренировки	4		1		1				1				1
6	Основы методики обучения	4	1				1				1			1
7	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	6		1		1		1		1		1		1
8	Планирование тренировки	6			1		1		1			1		1
9	Характеристика тренировки	4			1		1	1			1		1	
10	Организация и проведение соревнований	6				2	1		2				1	
11	Правила соревнований	4			1				1				1	1
12	Просмотр и анализ соревнований	10		1	2		2	1		2		1	1	
13	Фармакология и витаминизация	4	1				1			1	1			
14	Моральная и психологическая подготовка	18	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1		1
	ВСЕГО часов	80	6	7	6	7	9	7	8	7	7	4	6	6
ПРАКТИКА														
1	ОФП	290	24	22	22	22	22	24	22	22	27	27	28	28
2	СФП	216	16	16	20	18	18	18	17	16	16	22	20	19
3	Техническая подготовка	246	20	20	20	20	20	20	21	20	20	23	20	22
5	Восстановительные мероприятия	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Инструкторская и судейская практика	12	1	2	2	2		1	2	2				
7	Участие в соревнованиях	42	6	6	4	4	4	4	6	4	2		2	
8	Контрольные испытания	14	2	2		2	2			4	2			
9	Врачебный контроль	2	1						1					
	ВСЕГО часов	856	72	71	71	71	69	70	71	71	70	75	73	72
	ИТОГО часов	936	78	78	77	78	78	77	79	78	77	79	79	78

**Примерный план-график распределения тренировочных часов отделения корэш
на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ 1 г.о.)**



«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МАУ "СШОР "Витязь"
 им. А.С. Бибишева"

 А.С. Кузнецов
 01 сентября 2019 г.

№	Содержание занятия	часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	ТБ и профилактика травматизма	2	1					1						
2	Техника борьбы корэш	4	1	1					1		1			
3	Тактическая подготовка	4		1		1			1				1	
4	Физическая подготовка	4											2	2
5	Периодизация спортивной тренировки	4		1		1				1				1
6	Основы методики обучения	4	1				1				1			1
7	Врачебный контроль, самоконтроль и спортивный массаж	6		1		1		1		1		1		1
8	Планирование тренировки	8			2				2			2		2
9	Характеристика тренировки	6			2		1	2			1			
10	Организация и проведение соревнований	4				2			2					
11	Правила соревнований	4			2								2	
12	Просмотр и анализ соревнований	20		2	4		4	2		4		2	2	
13	Фармакология и витаминизация	6	1				2			1	1		1	
14	Моральная и психологическая подготовка	24	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2		1
	ИТОГО часов	100	6	8	13	8	10	8	9	9	6	7	8	8
ПРАКТИКА														
1	ОФП	266	24	20	22	20	20	23	23	20	24	24	25	21
2	СФП	252	22	21	21	20	21	20	20	21	21	21	22	22
3	Технико-тактическая подготовка	380	30	31	30	31	31	31	31	31	32	34	35	33
4	Восстановительные мероприятия	44	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4
5	Инструкторская и судейская практика	24	1	2	2	4	2	1	2	2	2	4		2
6	Участие в соревнованиях	64	8	10	6	6	6	6	6	4	4	2		6
7	Контрольные испытания	14	2	2		2	2			4	2			
8	Врачебный контроль	2	1						1					
	ИТОГО часов	1044	91	89	84	87	86	84	85	86	89	89	86	88
	ВСЕГО часов	1144	97	97	97	95	96	92	94	95	95	96	94	96