



УТВЕРЖДАЮЩИЙ
 Директор МОУ ДО «ДЮСШ»
 О.В. Адамс

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
 распределения учебных часов на 2019/2020 учебный год
 группы СОГ-1 год обучения отделения спортивной борьбы, часов в неделю 6

ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК														
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август			
1. ТЕОРИЯ																
1. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях спортивной борьбой.	2			2												
2. История развития спортивной борьбы как вида спорта.	2				2											
3. Влияние спортивных нагрузок на развитие различных физических качеств занимающихся.	2					2										
2. ПРАКТИКА																
1. Общая физическая подготовка (О.Ф.П.).	80			10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
2. Специальная физическая подготовка (С.Ф.П.).	40			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
3. Изучение приемов борьбы в партере и стойке (захваты/уходы).	48			6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
4. Восстановительные мероприятия.	16			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
3. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ																
1. Контрольные испытания	4			1	1							1		1		
Итого часов:	192			26	25	24	23	24	23	24	23					

Заместитель директора по СМР _____ Д.А. Пепелина

Тренер-преподаватель _____ Дзампаев А.З.