

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова»

И.И. Ситумиров

«29» декабря 2023 г.

ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебно-тренировочных часов на 2024 год  
группы СО Отделения спортивной борьбы, часов в неделю 6

ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Декаб.
<b>1. ТЕОРИЯ</b>													
1. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях спортивной борьбой	2	1				1							
2. История развития спортивной борьбы как вида спорта.	2		1	1									
3. Влияние спортивных нагрузок на развитие различных физических качеств занимающихся	2			2									
<b>2. ПРАКТИКА</b>													
1. Общая физическая подготовка (О.Ф.П.)	104	9	10	10	10	10	9			12	12	11	11
2. Специальная физическая подготовка (С.Ф.П.)	50	4	5	5	5	5	4			5	6	5	6
3. Изучение приемов борьбы в партере и стойке (захваты/уходы)	57	4	6	6	6	6	5			6	6	6	6
4. Восстановительные мероприятия	19	1	2	2	2	2	2			2	2	2	2
<b>3. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ</b>													
1. Контрольные, переводные, зачетные нормативы согласно установленным требованиям	4	1			1					1			1
<b>Итого часов:</b>	<b>240</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>20</b>			<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>

Заместитель директора по СМР

*Дымова*

Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель

*А.В. Бескакотов*

А.В. Бескакотов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СШ им. С.В. Быкова»

«29» декабря 2023 г. Д.С. Ситумиров

ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебно-тренировочных часов на 2024 год  
группы ЭНП-2-го года отделения спортивной борьбы, часов в неделю 8

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Декаб.
<b>ТЕОРИЯ</b>													
1.1 Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях спортивной борьбой	2			1						1			
1.2 Итоги выступления со. команды России на ЧР, ЧЕ, ЧМ-видео	3			1		1							1
1.3 Правила соревнований по спортивной борьбе (U.W.W.)	3				1						1	1	
<b>2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	24	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3
<b>4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>													
4.1 Общая физическая подготовка.	240	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
4.2 Специальная физическая подготовка.	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4.3 Техническая подготовка.	24	1	1	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2
<b>5. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>													
<b>6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА</b>													
<b>7. МЕДИКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ</b>	24	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	1	2
<b>Итого часов:</b>	<b>416</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>

Заместитель директора по СМР

Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель

А.В. Бескакотов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова»

Ситумиров

ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебно-тренировочных часов на 2024 год  
группы УТЭ 1-го года отделения спортивной борьбы, часов в неделю 14

Содержание занятий	Часы	ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК											
		Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Декаб.
<b>1. ТЕОРИЯ</b>													
1.1 Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях спортивной борьбой	6	1	1		1	1			1	1			
1.2 Итоги выступления сб. команды России на ЧР, ЧЕ, ЧМ-видео	5			1	1						1	1	1
1.3 Правила соревнований по спортивной борьбе (U.W.W.)	6	1	1	1						1	1	1	
<b>2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>84</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>37</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>													
4.1 Общая физическая подготовка.	292	24	24	25	24	25	24	24	25	24	25	24	24
4.2 Специальная физическая подготовка.	128	11	11	11	11	10	10	10	10	11	11	11	11
4.3 Техническая подготовка.	74	6	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	6
<b>5. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА</b>	<b>24</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>7. МЕДИКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Итого часов:</b>	<b>728</b>	<b>62</b>	<b>58</b>	<b>63</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>60</b>

Заместитель директора по СМР

Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель

А.В. Бескакотов