

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова»

Д.Г. Ситников

29» декабря 2023г.



ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебно-тренировочных часов на 2024 год
группы СОТделения 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. |
| 1. ТЕОРИЯ | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| 2. ПРАКТИКА | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 3. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Контрольные, переводные, зачетные нормативы согласно установленным требованиям | 4 | 1 | | | 1 | | | | | 1 | | | 1 |
| Итого часов: | 240 | 20 | 24 | 26 | 24 | 24 | 20 | | | 26 | 26 | 24 | 26 |

Заместитель директора по СМР Дымова Е.В. Дымова

Тренер-преподаватель Дзампаев А.З. Дзампаев